



KONZEPTAUSZUG ROT-WEISS ESSEN E.V.

Stand: Juni 2020



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 besteht und sich weiterentwickelt.

Charakter und Profil des Vereins und der Marke Rot-Weiss Essen gründen auf einer starken Selbstbestimmung und ausgeprägten Eigenidentität. Wir lehnen uns nicht an, wir treiben nicht mit, wir schreiten konsequent unseren Weg. Und wir reißen mit. Wir bieten den Menschen die Gelegenheit, Fußball zu spielen, Fußball zu leiden und Fußball zu lieben.

Rot-Weiss Essen ist ein traditionsreicher, in der Ruhrregion stark verwurzelter Verein mit einer großen Fangemeinde in ganz Deutschland. Die Tradition und die Erfolge der vergangenen Jahre von Rot-Weiss Essen, dem DFB-Pokalsieger von 1953, deutschen Meistervon 1955 und ersten deutschen Teilnehmer an einem europäischen Vereinswettbewerb, sind Ansporn und Energiegeber, die Nachwuchsabteilung zum Vorteil der zukünftigen Entwicklung des Vereins professionell aufzustellen. Die zukunftsfördernde Ausrichtung der Nachwuchsabteilung bildet das Fundament für den modernen Verein Rot-Weiss Essen e.V.

Das Leistungszentrum von Rot-Weiss Essen versteht sich vor diesem Hintergrund als selbstbewusste Ausbildungsstätte für die talentiertesten Nachwuchsspieler der Stadt und der Region. Momentan spielen alle Jahrgänge mindestens in den zweithöchsten Spielklassen.





2. Ziele und Vision der Nachwuchsausbildung

Ziele

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 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 konditioneller 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 entgegen gebracht wird. Diese Geduld ist im Umfeld wachsenden Erfolgsdrucks durch Medien, Gesellschaft und zum Teil dem persönlichen 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.

Vision

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.



3. 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.

3.1 Der Grundlagenbereich

Die erste Ausbildungsstufe ist der Grundlagenbereich – unsere 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 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 50% 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.



3.2 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 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 Selbständigkeit 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 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.

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 Nachwuchscups bis zur U14.

3.3 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 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, an der 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 höchstmöglichen Spielklassen.

3.4 Der Übergangsbereich

Die vierte und abschließende Ausbildungsstufe der Juniorenausbildung ist der Übergangsbereich. 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 im Training und Spiel
- Ausprägung einer fußballspezifischen Ausdauer
- Verbesserung und variable Anwendung gruppen- und manschaftstaktischer 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.

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 auf höchstem Niveau durch die Teilnahme an internationalen Turnieren, interessanten Vergleichsspielen und der Teilnahme am Spielbetrieb der höchstmöglichen Spielklassen. Zudem ist in unserer Dokumentationssoftware ein Übungskatalog eingerichtet, dieser enthält beispielhafte Übungen für jede Ausbildungsstufe.



4. 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 Fertigkeiten- 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.

4.1 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 wehtun.

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, der Judokampfgemeinschaft (JKG) Essen statt.

4.2 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. 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 (Zweitsportarten) ist möglich. Eine Art der Umsetzung sind individuelle Hausaufgaben in den genannten Bereichen und für den Bereich der Sportpsychologie durch unseren Sportpsychologen. 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.

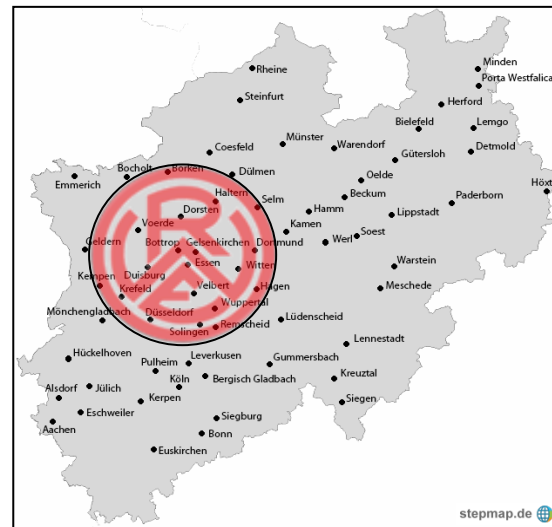
6. Schulische Betreuung:

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 den Essener Chancen 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 umfassende Professionalisierung des Sports und insbesondere des Fußballs macht auch in der Nachwuchsarbeit nicht halt. Bereits in jungen Jahren werden die Spieler in Nachwuchsleistungszentren gebündelt, um sich dort mit den besten Spielern des Jahrgangs zu messen. Dabei wird kontinuierlich an den physischen, taktischen, koordinativen und technischen Fertigkeiten der Heranwachsenden gefeilt, um eine optimale Entwicklung der Spieler zu generieren. Darüber hinaus wurde in den letzten Jahren glücklicherweise auch der psychologischen Entwicklung der Nachwuchsfußballer zunehmend mehr Aufmerksamkeit geschenkt, indem verstärkt Sportpsychologen in Nachwuchsleistungszentren beschäftigt wurden. Diese widmen sich den vielfältigen psychologischen Anforderungen, mit denen die Kinder und Jugendlichen konfrontiert werden und versuchen die essentielle Stellschraube "Psychologie im Fußball" durch verschiedene Maßnahmen und Interventionen zu unterstützen. Eine grundlegende Unterteilung in verschiedene Altersstufen und damit Arbeitsschwerpunkte wird in allen Nachwuchsleistungszentren vorgenommen. Häufig wird bis zur Frühphase der Pubertät (U12-U14) noch vermehrt auf eine umfassende und etwas allgemeinere Entwicklung Wert gelegt (bei Rot-Weiss Essen: Aufbaubereich), während spätestens ab der U15-U19 der Fokus auf der Leistungskomponente und den damit verbundenen psychologischen Fertigkeiten gelegt wird (Rot-Weiss Essen: Leistungs- und Übergangsbereich). Nachfolgend wird keine Unterscheidung bezüglich der grundlegenden Themenbereiche in der psychologischen Entwicklung gemacht. Lediglich die konkrete Gestaltung der inhaltlichen Ausarbeitung der Interventionen wird für die zwei Altersbereiche getrennt präsentiert, da eine altersgerechte inhaltliche und didaktische Ausrichtung sinnvoll ist.

Persönlichkeitsentwicklung

Die Kohorte der Sportler weist im Gegensatz zur Allgemeinbevölkerung diverse Persönlichkeitsmerkmale auf, die sie zu den außergewöhnlichen Leistungen in ihrer Sportart befähigen. Fußballspieler bilden hier keine Ausnahme. Gerade im Nachwuchsbereich stellt sich dabei



die Frage, welche Persönlichkeitseigenschaften für eine erfolgreiche sportliche Karriere hilfreich sind und wie man diese gezielt fördern kann. Zwei Theorien haben sich in diesem Bereich als zentral herauskristallisiert, welche sich in ihrem Ansatz unterscheiden. Zum einen besagt die Selektionshypothese, dass diejenigen Sportler mit den richtigen bzw. günstigen Persönlichkeitsgrundlagen und -mustern eher erfolgreich im Sport sind und diesen im Sinne einer langen Karriere verfolgen. Auf der anderen Seite steht die Sozialisationshypothese, welche von einer Veränderbarkeit von Persönlichkeitsmerkmalen durch entsprechende Anreize und Herausforderungen ausgeht. Persönlichkeitsmerkmale können demnach modifiziert werden und im Sinne der hohen Leistungsfähigkeit gefördert werden. In der Realität spielen die Annahmen beider Theorien eine wichtige Rolle und Sportpsychologen sollten demnach versuchen, den Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung in ihrer Arbeit zu verankern.

Umgang mit Druck und Stressmanagement

Höchstleistungen im Fußball gehen gerade im Erwachsenenbereich mit hohem Druck einher und bedeuten für nicht viele Akteure ein erhöhtes Maß an Stress. Die eigene Leistung wird durch die hohe Medienpräsenz und minutiöse Erfassung der Leistungsdaten bis ins kleinste Detail analysiert und nicht selten sehr stark kritisiert. Heutzutage beginnt diese Art der Leistungsbeurteilung schon im Jugendalter, bereits in jungen Jahren sind die Spieler enormem Druck durch die Erwartungen des Vereins, der Trainer und der Eltern ausgesetzt. Darüber hinaus setzen sich die Spieler selbst unter Druck und erfahren die eigene sportliche Aktivität nicht selten als stressvoll. Durch verschiedene Techniken und Interventionen lassen sich diese Wahrnehmungen und Situationen regulieren und umbewerten und verlieren so ihre leistungsmindernde Wirkung.

Emotionsregulation

Emotion sind im Fußball ein zentrales Element und können sowohl in positive als auch negative Richtung einen enormen Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Spielern haben. Ein versierter Umgang mit den eigenen Emotionen kann dabei helfen, den Fokus auf die relevanten Aspekte der sportlichen Betätigung zu legen und das Optimum an Leistung abzurufen. Gerade der richtige Umgang mit negativen Emotionen wie Angst oder Wut sollte geschult werden, da ein zu langes Verharren in diesen emotionalen Zuständen die Leistung negativ beeinflusst, Spieler sind dann beispielsweise unkonzentrierter und anfälliger für Fehler. Genauso gut kann ein bewusstes Hervorrufen positiver Emotionen die Leistung positiv beeinflussen und den Spieler zu Höchstleistungen motivieren. Verschiedene Techniken können Nachwuchsfußballern dabei helfen, ihre Emotionen wahrzunehmen und den sinnvollen Umgang mit diesen zu lernen.

Resilienz

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, trotz widriger Umstände und Krisen weiterzumachen und diese auf psychischer Ebene zu bewältigen. Im Leben eines Nachwuchsfußballers sind solche Krisen ein elementarer Teil der Entwicklung und der konstruktive Umgang mit diesen Situationen repräsentiert einen wichtigen Faktor für die Heranwachsenden. Sei es durch Verletzungen, die einen mit einem Schlag aus dem Geschehen reißen oder durch dauerhafte Konflikte mit dem Trainer, die zu geringer Spielzeit und einem dauerhaften Status als Ergänzungsspieler führen. Darüber hinaus stellt eine mögliche Umorientierung auf Aspekte neben dem Fußball einen bedeutsamen Prozess dar,

beispielsweise wenn ein Spieler für die kommende Saison nicht übernommen wird oder nach der U19 keinen Vertrag für die Profimannschaft erhält. Wie geht ein Spieler damit um? Wie schnell lernt er aus solchen Situationen, wie bewertet er sie und vor allem, was bedeutet ein solcher Bruch für sein weiteres Leben? Allein die Konfrontation mit diesen Fragen kann dazu beitragen, dass Fußballer im Nachwuchsleistungszentrum besser mit Rückschlägen umgehen und ein hohes Maß an Resilienz entwickeln.

9. Kooperationen

Das NLZ hat mehrere Kooperationsvereine, diese sind:

- ETB SW Essen e.V.
- SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.
- Judokampfgemeinschaft Essen e.V.

Weitere Partner sind:

- Leibniz Gymnasium Essen
- Universitätsmedizin Essen
- Technische Universität Dortmund
- Lauflabor Luttermann
- Tanzinternat Essen
- Essener Chancen e.V.

