

SK Rapid Nachwuchsakademie



SK Rapid Wien

Ausbildung und Entwicklung junger Spieler



Mag. Peter Grechtshammer

Stationstraining

Praxisbericht U9 - U11 / U12 - U14



1. Teil: Aufwärmen: Coerver Schule – 10 min
2. Teil: Schnelligkeit – 15 min
3. Teil: Stationstraining
 - 3 Einheiten Stationstraining Technik: 7 Stationen – 80 min
 - 1 Einheit Stationstraining Spiel

Stationstraining

Praxisbericht U9 - U11 / U12 - U14

Teil 1

Coerver Schule – 10 min

- Mannschaftstrainer arbeiten in 2 Gruppen



Stationstraining

Praxisbericht U9 - U11 / U12 - U14

Teil 2

Schnelligkeit – 15 min

Station 1:

- Lauf- und Sprungtechnik
- Koordinationstrainer+Schnelligkeitstrainer+1 Mannschaftstrainer

Station 2:

- Schnelligkeit mit Ball (nicht Ballführen, sondern: Sprint ohne Ball anschl. Abschluss, Ballmitnahme, Kopfball,)
- 2 Mannschaftstrainer



Stationstraining

Praxisbericht U9 - U11 / U12 - U14



Station 3:

- Schnelligkeit ohne Ball (Reaktionsschnelligkeit, Kognitive Schnelligkeit,)
- 2 Mannschaftstrainer

Stationswechsel nach 3 Einheiten.

Stationstraining

Praxisbericht U9 - U11 / U12 - U14



Teil 3

Stationstraining Technik bzw. Stationstraining Spiel – 80 min

Stationstraining Technik:

- 7 Stationen: Spielen – Üben - Spielen
- 7 Gruppen mit ca. 6-8 Spielern
- Pro Station 8 Minuten Training und 2 Minuten Pause, Übungserklärung
- Nach 4 Stationen, 10 Minuten Pause

Stationstraining

Praxisbericht U9 - U11 / U12 - U14



- Station 1: Zuspiel BA, BM [Basistechnik und Komplexübung] (Trainer 1)
- Station 2: 1 vs. 1 (Trainer 2)
- Station 3: Finten / Torschuss Technik [je 3 Wochen] (Trainer 3)
- Station 4: freies Spiel (kein Trainer)
- Station 5: Kopfball / Zuspiel Technik [je 3 Wochen] (Trainer 4)
- Station 6: Spielform (Trainer 5)
- Station 7: Torabschluss spielnahe (Trainer 6)



Stationstraining

Praxisbericht U9 - U11 / U12 - U14

Ablauf / Organisation

- Die Stationen werden in der angegebenen Reihenfolge (1-7) vor dem Training aufgebaut und gewechselt.
- Jeder Trainer coacht 1 Jahr lang die gleiche Station. Eine Übung wird über einen Zeitraum von 3 Wochen trainiert.
- Gruppeneinteilung erfolgt am Platz vor Beginn des Stationstrainings im Mittelkreis.
- Bälle und Markierungsleibchen bleiben bei den Stationen
- Trinkflaschen mitnehmen
- Geregelter Ablauf
- Gesamtkoordinierung durch einen Trainer



Stationstraining

Praxisbericht U9 - U11 / U12 - U14

Teil 3

Stationstraining Technik bzw. Stationstraining Spiel – 80 min

Stationstraining Spiel:

Nach einem vollständigen Stationstrainings-Zyklus (3 Einheiten) findet eine Einheit mit Schwerpunkt Spiel statt.

1. Teil (Coerver Schule -10 min) und 2. Teil (Schnelligkeit -15 min) bleiben gleich.
2. Technikblock – 10 min.
3. Spielstationen für alle Spieler mit unterschiedlichen Spielfeldern bzw. Bällen ca. 50 min.

Stationstraining

Praxisbericht U9 - U11 / U12 - U14

Resümee

Stationstraining als wichtiger Schritt hin zur Individualisierung.

- Über Jahre fixer Bestandteil im Trainingsbetrieb
- Analyse und Weiterentwicklung
- Training in kleine Gruppen
- Gezieltes, individuelles Coaching
- Methodischer Aufbau
- Trainingsarbeit im Detail

Stationstraining als wichtige Vorstufe zum Individualtraining.





Individualtraining

Zielsetzung:

- Defizittraining
- Stärkentraining
- Training nach den Ergebnissen der sportmotorischen Testung
- U13 + U14 Positionsspezifisches Training

Technik: U7 – U12 (1x pro Woche 45 min.)

Technik / Taktik: U13 + U14 (1 Einheit pro Woche)

SK Rapid Nachwuchsakademie



Mannschaft	Trainer	Trainer	Individualtrainer	Konditionstrainer	Physiotherapeutinnen
U14	Schreiner	Weidinger	Fuchs	Fuchs	Ivancsich
U13	Mössler	Oberhammer	Schaubschläger	Schaubschläger	Kaspirek
U12	Bauer	Masata	Oberhammer	Cipps	
U11	Kerber	Wiebogen	Oberhammer	Hackl	
U11/1	Eckhardt	Grechtshammer	Oberhammer	Oesen	
U10	Gruber	Kukla	Oberhammer		
U9	Koppi	Selmen	Oberhammer		
U8	Reitmeier	Schaubschläger	Oberhammer		
U7	Altzinger	Forster	Oberhammer		
U6	Cipps	Heichinger			
KG	Parma	Trummer			
Tormanntrainer	Stojanovic (U11 – U14)	Weilbold (U9 / U10)			
Pooltrainer	Führer	Trummer			
Scoutingkoordinator	Führer				
Turnierkoordinator	Wiebogen				
Zeugwart	Grechtshammer (NW)	Cipps (AMA / NW)			
Schulbusfahrer	Herzog				



Mag. Peter Grechtshammer

SK Rapid Nachwuchsakademie



SK Rapid Wien

Ausbildung und Entwicklung junger Spieler



Mag. Peter Grechtshammer