



Neues vom 1. FC Schöneiche e. V.

Die Entwicklung vom Bambini zum Jugendkicker (Teil 5)

C -Junioren: 13- bis 15-Jährige

In diese Altersgruppe fällt der Beginn der Pubertät; die Jugendlichen erfahren große Veränderungen: Der Hormonspiegel gerät aus dem Gleichgewicht, der Testosteronspiegel im Blut steigt, so

dass sich die Muskeln nun richtig ausbilden. Bei den meisten Kindern ist ein großer Wachstumsschub zu verzeichnen.

Diese Veränderungen verlaufen individuell, so dass es in dieser

Altersklasse zu großen Unterschieden – allein in den äußerlichen Merkmalen – kommt.

Durch das erhöhte Wachstum nehmen die Grenzerträge der Technik und Koordination stark ab, Verbesserungen sind bei den 13- bis 15-Jährigen nur in geringem Ausmaß zu erwarten. Dafür geraten jetzt die Bereiche Kondition, Ausdauer und Schnelligkeit mehr und mehr in den Fokus und stellen die Bausteine für ein optimales Training dar.

Koordination und Technik bleiben natürlich trotzdem feste Bestandteile des Trainings, um das

technische Niveau der Spieler zu erhalten.

Ab der C-Jugend werden unterschiedliche Spielsysteme, Pressing-Arten und Veränderungen des Spielaufbaus verstärkt in das Training eingebaut, weil die Jugendlichen gut in der Lage sind, diese umzusetzen. Viele unterschiedliche Spielformen mit vorgegebenen taktischen Zielen sollten das Training daher sinnvoll ergänzen.

Gerade in der so schwierigen Zeit der Pubertät ist es besonders wichtig, auf die körperlichen und seelischen Unausgewogenheiten Rücksicht zu nehmen und ihnen den Spaß am Fußball zu erhalten.



Fußballcamp in den Osterferien vom 7. bis 10. April 2015

Es ist soweit! Spiel, Spaß, Spannung – nein, kein Überraschungsei im Ostereiernest, sondern 4 Tage Rabauken-Power rund um die Fußballschule des FC St. Pauli warten vom 7. bis 10. April auf Euch!

Ursprünglich sollte das Camp in Kooperation zwischen St. Pauli und dem 1. FC Schöneiche bei uns in Schöneiche stattfinden. Da dies

nicht umsetzbar war, reagierte unsere Nachbargemeinde sehr flexibel und somit bieten wir in Zusammenarbeit mit dem SV 1919 Woltersdorf die Gelegenheit, an der beliebten Fußballschule teilzunehmen.

Wer Begeisterung für diesen Sport mitbringt und sich einmal wie ein richtiger Fußballprofi fühlen möchte, der ist bei den Rabauken gut aufgehoben.



Jeden Tag können sich die Kinder in der Zeit von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr auf ein spannendes Fußballtraining von qualifizierten Jugendtrainern sowie die ein oder andere tolle Überraschung freuen. Es werden ausreichend Getränke und ein warmes Mittagessen geboten. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer eine FC St. Pauli Rabauken-Ausrüstung (bestehend aus einem tollen Trikotsatz der Fußballschule mit eigenem Wunschnamen und -nummer,

einem Sportbeutel, einer Trinkflasche und einigen Kleinigkeiten).

Alle weiteren Infos – auch zur Anmeldung – unter:
www.svwoltersdorf.de
www.rabauken.fcstpauli.com
www.facebook.com/stpaulirabauken

Selbstverständlich stehen wir in enger Zusammenarbeit mit Woltersdorf ebenfalls als Ansprechpartner zur Verfügung.

M. Schulz

