



# SK RAPID VEREINSPHILOSOPHIE „LEHRE ZUM RAPIDLER“



# VEREINSPHILOSOPHIE SK RAPID - DER INHALT

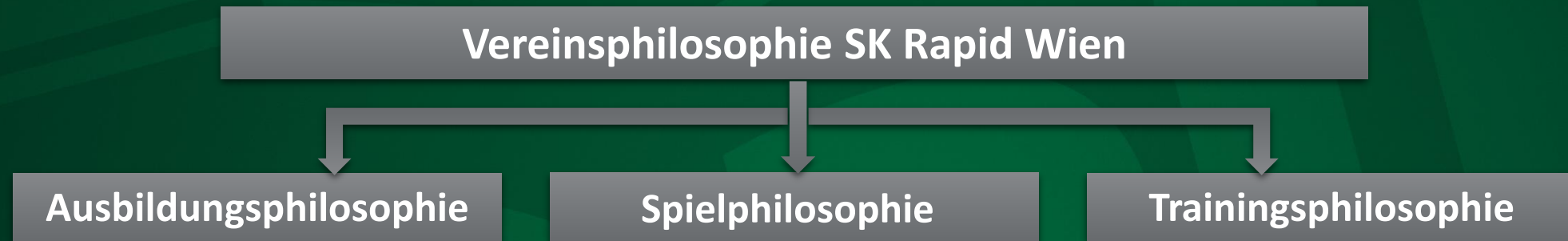
1. Ausbildungsphilosophie
  - I. Durchgehender Ausbildungsplan
  - II. Die „Lehre“ zum Rapidler / Positionsbeschreibung
  - III. Projekt Top-Spieler / Karriereplan
  - IV. Wording
2. Spielphilosophie
  - I. Spieleröffnung / Spielaufbau / Systematisches Angreifen
  - II. Pressing / Gegenpressing
  - III. Standardsituationen
3. Trainingsphilosophie
  - I. Inhalt / Methodik & Musterwochen / Positionstraining Rapid II – U15
  - II. Inhalt / Methodik & Musterwoche U14 / U13
  - III. Inhalt / Methodik & Musterwochen U12 – U6
4. Sportwissenschaft
5. Tormanntraining
6. Sportpsychologie
7. Spielanalyse
8. Scouting
9. Medientraining
10. Duale Ausbildung



# SK RAPID

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Spieler steht im Mittelpunkt

- Auf welcher Position hat Spieler X mit seinen persönlichen Fähigkeiten die größte Chance Rapid Profi zu werden?
- Spielerprofil/Karriereplan

## Funktionierendes Team

- 7 Trainerkompetenzen: fachlich, methodisch, rhetorisch, sozial, Führung, Ich-Kompetenz, Medien
- Begeistert, motiviert, offen

## Vertrauen, Zeit, Geduld

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE - PRÄAMBEL (1)



## Spieler „Made by Rapid“

- Ausgebildet auf der Position, in der Rapid-Spielphilosophie, für den modernen Fußball der Zukunft
- Persönliche Waffen, die auf höchstem Niveau den Unterschied ausmachen
- Mentalität und Freude

## Der Spieler ist der Schlüssel

Ist das gut für den Spieler?

## Konzentration auf die (aller)besten Spieler

- Gemeinsame Entscheidung des Vereins
- Spieler groß und wertvoll machen - Rapid als Trampolin für die große Welt

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE - PRÄAMBEL (2)



## Groß denken/an uns glauben

- Wir gehen unseren eigenen Weg (DNA) – wir gehen auch neue Wege (innovativ und mutig)
- Wir sprechen nicht über Red Bull oder Austria, wir orientieren uns an Ajax, Lissabon, Manchester



## Prozesse nicht an Personen anpassen

Jede Institution ist so gut wie ihre Organisation



## Ausbilden, Spielzeit geben (auf höchstem Niveau) und Träume erfüllen

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



SK Rapid Profis  
Trainingsstandort TZ Körner  
Bundesliga/Europacup



Internationale Profis



Nationalteamspieler

Rapid II

Akademie  
Trainingsstandort TZ Körner  
2. Liga/ÖFB-Jugendliga  
Internationale Testspiele/Turniere



Vorzeigeakademie  
Vorreiterrolle  
Internationale Ausrichtung

U-18

U-16

U-15

U-14

U-13

Nachwuchsakademie  
Trainingsstandort TZ Körner/Happel  
WFV-Liga  
Internationale Testspiele/Turniere

U6-  
U12







# SK RAPID

## DIE „LEHRE“ ZUM RAPIDLER

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



 Der einzelne Spieler macht Karriere - NICHT die Mannschaft

 Trainieren alleine ist zu wenig

 Durchgehender Ausbildungsplan

- Nachwuchs (Kinder, Jugend), Akademie, Rapid II
- Zielgerichtet, planmäßig, systematisch
- Ausbildungsorientiert, nicht ergebnisorientiert
- Leistungsorientiert, nicht ergebnisorientiert

 „Lehre“ zum (modernen) Fußballer

- Lehre zum „Rapidler“
- Lehre zum linken Außenverteidiger,...
- Schlüsselfaktoren in Offensive/Defensive

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Spielphilosophie

- Wiedererkennungswert, Rapid-Style
- Fußball mit Herz und Leidenschaft
- Bekenntnis zur Taktik
- 1-4-3-3 als Basissystem/Denken in Räumen

## „Lehre“ zum Innenverteidiger/zum modernen Fußballer/zum Rapidler

- Positionsbeschreibung mit Schlüsselfaktoren
- Kategorisierung/Schattenteam
- Gemeinsam! Kämpfen! Siegen!

## Spielerprofil

- Technisch-taktisch/sportpsychologisch/sportmedizinisch/sportwissenschaftlich
- Karrieregespräche

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Frenkie de Jong-Qualität

U6-U12: Ball beherrschen, Ballkontakte, Richtungswechsel, flüssige Bewegung, ...

## Anwendung 1:1 bis 3:2

U13/U14: Stationstraining

## Anwendung Spielphilosophie

U14/U15/U16: altersspezifische Prinzipien, Anwendung 1:1 bis 3:2 auf der Position/in der Formation

## Positionstraining

U15/U16/U18/RII: Positionsfindung mit allgemeinem Training der Schlüsselfaktoren (OFF/DEF)

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Individualtraining

- U15/U16: positionsunabhängig (z.B. erster Kontakt, Ballsicherung mRzG, Flanke, gezielter Torschuss, Kopfball mit Schulterkontakt,...)
- (U16)/U18/RII: Waffen/limitierende Schwächen (der besten Spieler), die den Unterschied ausmachen: Übungsauswahl, Provokationsregel, ...

## Mentalität

- You have to fight for your place
- It is about winning

## Freude

Am Spiel, am miteinander Spielen, am Laufen, am Training, am Kämpfen, an der Arbeit, am Gewinnen, ...

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Trainingsphilosophie

- Was braucht die Mannschaft im Spiel?
- Was braucht die Position im Spiel?
- Was braucht der einzelne (beste) Spieler? (allgemein bzw. auf seiner Position)

## Positionstraining





- z.B. für alle Innenverteidiger

## Individualtraining

- z.B. für Innenverteidiger „X“
- Stärken stärken/nur limitierende Schwächen beheben

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



-  **Eigene Datenbank SoccerLab**  
Per App direkt aufs Handy: persönlicher Kalender, Play-list,...
-  **GPS bei Training und Spiel**  
Ab U16, bezogen auf die Position
-  **Videoanalyse**  
Mannschaft/Formation/Individuell
-  **Mentaltraining, Medientraining, Lernbetreuung, Ernährungsberatung,...**



# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE - SK RAPID TRAINER- AKADEMIE



## Idee

- Vermittlung der SK Rapid-Inhalte (nicht der des Verbandes)
- Controlling der SK Rapid-Inhalte (Spielphilosophie: Wie spielen wir? Trainingsphilosophie: Wie Trainieren wir? Inhalte, Übungen,...)



## Leitung

- Akademie-Direktor, Nachwuchs-Leiter, Projekt-Leiter „Partner in den Regionen“
- Abteilungsleiter: „Head of Goalkeeping/Fitness/Analyse/Scouting/Sportmedizin/Sportpsychologie/...“



## Interne Umsetzung

- Technische Kommission
- Persönliches Feedback bzgl. Spiel – und Trainingsinhalte



## Externe Umsetzung

- Partner in den Regionen (Workshops, Seminare, Hospitationen, Trainingsbeobachtungen, Mustertrainings,...)
- Vorträge/Seminare/Workshops (beim SK Rapid/bei nationalen und internationalen Kongressen)



# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Der Rapidler in der Offensive...

- 🏆 Steht offen bzw. nimmt den Ball (wenn möglich) Richtung Tor mit, bringt ansonsten Körper zwischen Ball und Gegner (Sicherung, Freispielbewegung)
- 🏆 Lläuft/sprintet Schnittstellen an – öffnet Räume für Mitspieler
- 🏆 Bewegt sich zwischen den Linien
- 🏆 Gibt klare Kommandos
- 🏆 Schätzt das Risiko ab (spielt nicht alles direkt, im 1. Drittel 2 Kontakte)
- 🏆 Ist mutig im 1vs1 (in den Strafraum, Finten)

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Der Rapidler in der Defensive...

- 🏆 Verteidigt nach vorne – macht Druck auf den Gegner
- 🏆 Lenkt den Gegner nach außen
- 🏆 Verzögert bei temporärer Unterzahl in ballnaher Zone
- 🏆 Gibt klare Coachings (klar, einfach, positiv)
- 🏆 Erfüllt Deckungs- und Sicherungsaufgaben (einer geht, einer sichert)
- 🏆 Hat ein positiv aggressives Zweikampfverhalten (durchgehen, doppeln)
- 🏆 Verteidigt schlau (Fouls nur, wenn sie helfen)

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Positionsbeschreibung

Tormann	
Schlüsselfaktoren Defensiv	Schlüsselfaktoren Offensiv
<p>Torverhinderung durch:</p> <p>Taktisches Verständnis (Erkennen/Antizipieren von Spielsituationen)</p> <p>Optimales Stellungsspiel in Ziel- &amp; Raumverteidigung</p> <p>Anwendung der richtigen Tormanntechnik</p>	<p>Spieleröffnung/Spielfortsetzung durch:</p> <p>Taktisches Verständnis (wie und wann bringe ich den Ball ins Spiel)</p> <p>Anspielstation im Spielaufbau</p> <p>Schaffen von Überzahlsituationen im Aufbau</p> <p>Rausspielen von hinten, am besten flach...</p> <p>...aber auch um Linien zu überspielen (Diagonalbälle, Chipbälle in den Körper, Abschläge hinter die letzte Linie)</p> <p>Schnelles Umschalten/Konter</p>

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Positionsbeschreibung

Innenverteidiger	
Schlüsselfaktoren Offensiv	Schlüsselfaktoren Defensiv
<p>Schnelles Öffnen/Auffächern bei Ballgewinn</p> <p>Erste Anspielstation im Spielaufbau</p> <p>Orientierung Strafraumbreite</p> <p>Schaffen von Überzahlsituationen im Aufbau durch Eindribbeln</p> <p>Schnelles Nachrücken bei langen Bällen (herstellen der Kompaktheit)</p> <p>Spielverlagerungen in die Tiefe/hinter letzte Linie</p> <p>Chipball auf 9 bzw. ballferner Halbraumspieler</p> <p>Diagonale Anspielstation nach hinten</p> <p>Nur Querspielen wenn Mitspieler eine bessere Option hat nach vor zu spielen</p>	<p>Ausschalten der gegnerischen Sturmspitze</p> <p>Gibt die Abseitslinie vor</p> <p>Fallen, wenn kein Druck am Ballführenden ist</p> <p>Rausattackieren in GZ/ÜZ</p> <p>Ein IV geht ins Duell – ein IV sichert ab</p> <p>Sicherung des torgefährlichen Raumes</p> <p>Bei seitlichen Angriffen nicht zu weit durchschieben/Zentrum halten</p> <p>Manndeckung in der Box</p>

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Positionsbeschreibung

<b>Mittelfeld Defensiv</b>	
<b>Schlüsselfaktoren Offensiv</b>	<b>Schlüsselfaktoren Defensiv</b>
<p>Überzahlsituationen im Spielaufbau (seitlich oder zentral abkippen)</p> <p>ÜZS im Spielaufbau (hinter der ersten Pressinglinie)</p> <p>Diagonal gegen die Verschiebebewegung des Gegners</p> <p>Staffelung/Kontrolle Zentrum</p> <p>Torgefahr aus dem Rückraum ausstrahlen</p> <p>Tempo kontrollieren</p> <p>Spielverlagerungen in die Tiefe/hinter letzte Linie</p> <p>Anspielstation im Rückraum in gedachter Linie zwischen Ball und eigenem Tor</p> <p>Linienüberwindendes Dribbling</p>	<p>Herstellen der Überzahlsituation in der letzten Linie</p> <p>Schließen der Passwege auf die Sturmspitze</p> <p>Aufnehmen von Tiefenläufen aus dem Mittelfeld hinter die letzte Kette</p> <p>Sicherung des Rückraumes bei Flanken</p> <p>Schließen der Lücke falls Distanz zwischen IV zu groß wird</p> <p>Eroberung von zweiten Bällen</p> <p>Doppeln nach hinten, wenn IV stellt</p> <p>Absicherung in gedachter Linie zwischen Ball und eigenem Tor im Rücken</p>

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Positionsbeschreibung

Breitengeber	
Schlüsselfaktoren Offensiv	Schlüsselfaktoren Defensiv
<p>Schnelles Öffnen/Auffächern bei Ballgewinn</p> <p>Gibt Breite und Höhe im Spielaufbau</p> <p>Wechsel zwischen BG und Halbposition</p> <p>Hinterlaufen (BG), Vorderlaufen (Halbposition)</p> <p>Mut beim Durchbruch/Flanke</p> <p>Im letzten Drittel: 1vs1/1vs2</p> <p>Querdribbeln mit Spielfortsetzung</p> <p>Ballfern einrücken/absichern bzw. in die Box</p>	<p>Kontrolle des direkten Gegenspielers</p> <p>Sicherung des Innenverteidigers bzw. der Zone zwischen IV/AV</p> <p>Einrücken bei eigenen Angriffen auf der Gegenseite (Staffelung)</p> <p>Rausattackieren in GZ/ÜZ</p> <p>Verzögern/Innere Linie schließen in UZ</p> <p>Bei zu langem Weg zum Gegenspieler -&gt; Raumverteidigung/Passlinie schließen</p>

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Positionsbeschreibung

8er/10er Position	
Schlüsselfaktoren Offensiv	Schlüsselfaktoren Defensiv
<p>Tore – Assists – Torschussvorlagen</p> <p>Torgefahr ausstrahlen, Mitspieler freispielen</p> <p>Risiko im letzten Drittel nehmen</p> <p>Im Aufbau: Halbraumbesetzung oder Binden letzter Linie des Gegners</p> <p>Läufe in die Tiefe/hinter letzte Linie (Vorderlaufen, bzw. ballferner Lauf hinter 9)</p> <p>Positionierung im „Müller-Viereck“</p> <p>Ballfernen 8er Raum halten</p> <p>Druck mit Ball auf die letzte Linie des Gegners</p> <p>Boxbesetzung</p>	<p>Mehrere Gegenspieler beherrschen</p> <p>Kontakt zur eigenen Mannschaft halten</p> <p>Doppeln nach hinten (AV/6er stellen)</p> <p>Balleroberer</p> <p>Zentrum halten, innere Linie schließen</p> <p>Bei Gelegenheit „blind-side“ Pressing auf den IV/T</p>

# AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE



## Positionsbeschreibung

9er Position	
Schlüsselfaktoren Offensiv	Schlüsselfaktoren Defensiv
<p>Torgefahr ausstrahlen – Abschlüsse suchen/Tore vorbereiten</p> <p>Strafraumbesetzung bei Flanken (1. Stange)</p> <p>Bälle sichern (Körper zwischen Ball und Gegner) mit 2 Kontakten</p> <p>Binden der IV bzw. ins Mittelfeld fallen lassen (zwischen den Linien)</p> <p>Diagonale Anspielstation für BG (Passkanal 9)</p> <p>Läufe hinter ballnahen IV</p> <p>Zielspieler</p>	<p>Pressing lenken (als 1. Verteidiger)</p> <p>Frontal durchsprinten oder 6er-Raum kontrollieren</p> <p>Bei Gelegenheit „blind-side“ Pressing auf den IV/T</p> <p>Gute Positionierung für das Umschaltspiel finden (erste Anspielstation für Gegenangriff)</p>







# SK RAPID PROJEKT TOP-SPIELER

# PROJEKT TOP-SPIELER



## Definition

Spieler, der auf hohem Niveau (BL, int.) mit seiner(n) besonderen Fähigkeit(en) den Unterschied ausmacht und die Anforderungen an seine Position(en) im modernen Fußball OFF und DEF beherrscht

## Auswahl

- \*Spieler: 5 Mio-Spieler (Demir, Wöber, Müldür), Big 5-League, Top-Klub....
- 1er-Spieler: Rapid-Stamm mit Entwicklungspotenzial, Rapid-Ergänzung, BL-Profi

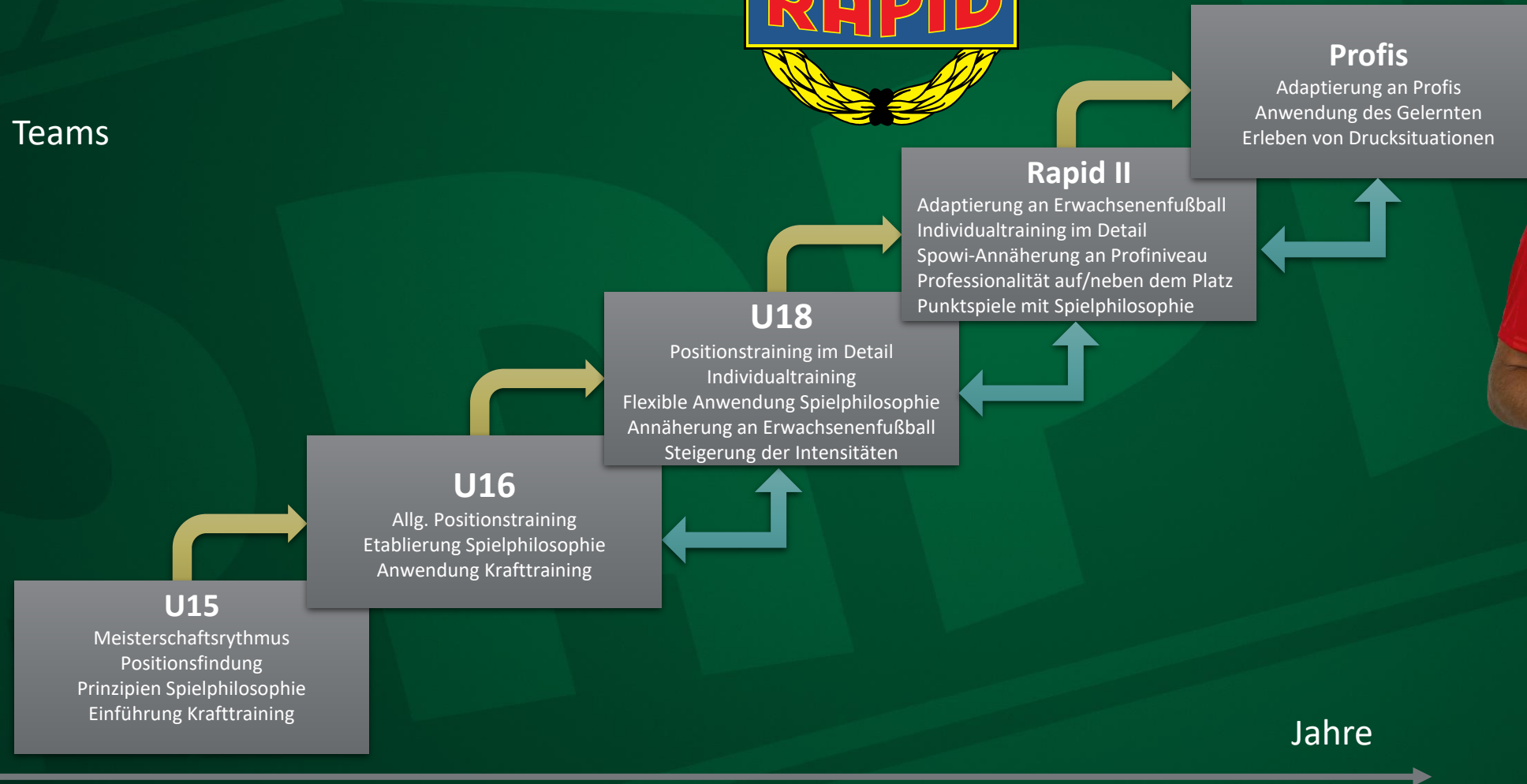
## Maßnahmen

- Time-Line: (anzustrebende) Meilensteine in zeitlicher Abfolge
- Karriere-Plan: inhaltlicher Leitfaden bezogen auf die Position in der Mannschaft
- Spielerprofil: Stärken-Schwächen-Profil te-ta (allg./Position), Spowi, Spomed., Spopsych., Umfeld
- Individualtraining: Haupt-Stärke(n) auf einer 5-teiligen Skala auf 5/limitierende Schwäche(n)
- Videosequenzen: Spiel, Spielerprofil, Mannschaftstraining, Positionstraining, Individualtraining
- „Pate“: Begleiter, Mentor, Kritiker, Vertrauter, Anwalt

# KARRIEREPLAN U15-PROFIS



Teams



Jahre



# KARRIEREPLAN U6-U14



Teams

**U13/U14**

Gewöhnung ans Großfeld,  
Umsetzung des Erlernten im 11vs11,  
Annähern an die Spielphilosophie,  
systemische Passübungen,  
dynamische Technik mit Gegner

**U11/U12**

dynamische Technik, Entwicklung des  
Zusammenspiels mit Richtung,  
Einordnung in Zentrums- und  
Seitenspieler OFF/DEF, geordneter  
Spielaufbau, Breiten- und  
Tiefenstaffelung

**U9/U10**

Anwenden der Grundtechniken  
(Rondo, 1vs1), erste Prinzipien des  
kontinuierlichen Spielaufbaus, Gefühl  
für den Raum entwickeln  
viele kleine Spiele  
spielerisch kognitive Fähigkeiten  
entwickeln

**U6-U8**

„Ich und der Ball“  
spielerische Annäherung an Fußball,  
Erlernen der Grundtechniken,  
Spielen/Passen in der Raute,  
Schulung von  
motorischen/koordinativen  
Fähigkeiten  
fördern von Schnelligkeit

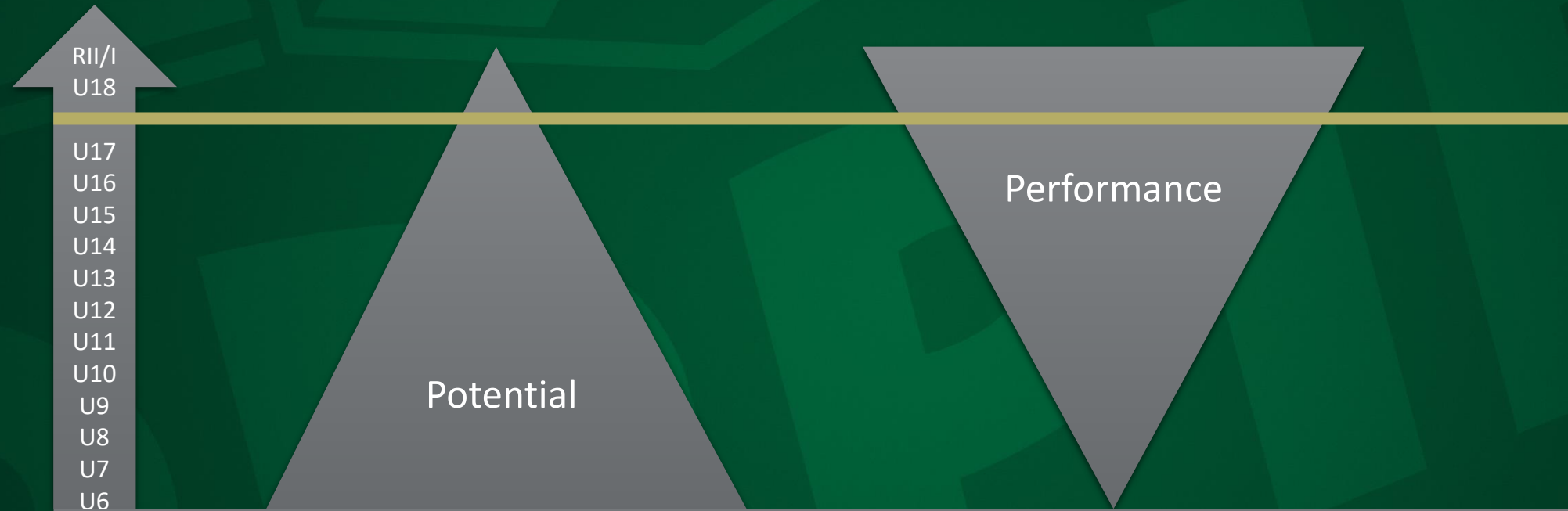
Jahre



 **WIEN ENERGIE**

Offizieller Hauptsponsor

# POTENTIAL VS. PERFORMANCE



## 🏆 Maßnahmen ab 2. Jahr U18:

- Drei, vier besten Spieler spielen immer
- Rest: Performance über Perspektive
- Individual: „Holschuld“ Spieler
- Mentalität als Multiplikator: „fight for your place and win!“

# PROJEKT TOP-SPIELER - KADER



## Es geht um die besten Spieler

- Potential vs. Performance
- Die drei/vier besten Spieler spielen immer
- Fordern und fördern

## Aufstieg in ältere Mannschaft

- Für Training und Spiel
- Für Training und einzelne Spiele (Vorbereitung, Gegner, Verletzungen,...)
- Nur für Training, ohne Spiel (z.B. Mo bis Mi/Do, Abschlusstraining,...)
- Einzelne Trainings (Belohnung, „Schnuppern“, Verletzungen,...)

## Kommunikation

- Davor: Wer bestimmt, wer informiert? Bzw. Danach: Feedback Spieler und Trainer, Wie geht es weiter?
- Fortsetzung der Inhalte aus Positions- und Individualtraining
- Beobachtung/Abstimmung Belastungssteuerung: Oft in drei Mannschaften (mit Nationalteam), Ampelsystem mit definierten Werten (SpoWi)

# TIMELINE „SPIELER X“



Teams

**Frühjahr 23/Saison 23/24**  
Stammspieler  
Abwehrchef  
Transferanfragen  
Maturajahr

**Herbst 22/Frühjahr 23**  
Fixer Bestandteil Profi-Kader  
Trainer / Mitspieler überzeugen  
Debüt (Testspiel, ...)

**Frühjahr 22/Herbst 23**  
RII-Abwehrchef  
Dominanz/Coaching  
Training bei den Profis  
(Länderspielpause, Trainingslager,...)  
Nervosität ablegen

**Frühjahr 2022**  
RII-Stammspieler  
Professionalität in allen Bereichen

**Herbst 2021**  
U18-Chef  
RII-Nervosität ablegen, vorhandenes  
Potenzial abrufen

Jahre



 **WIEN ENERGIE**

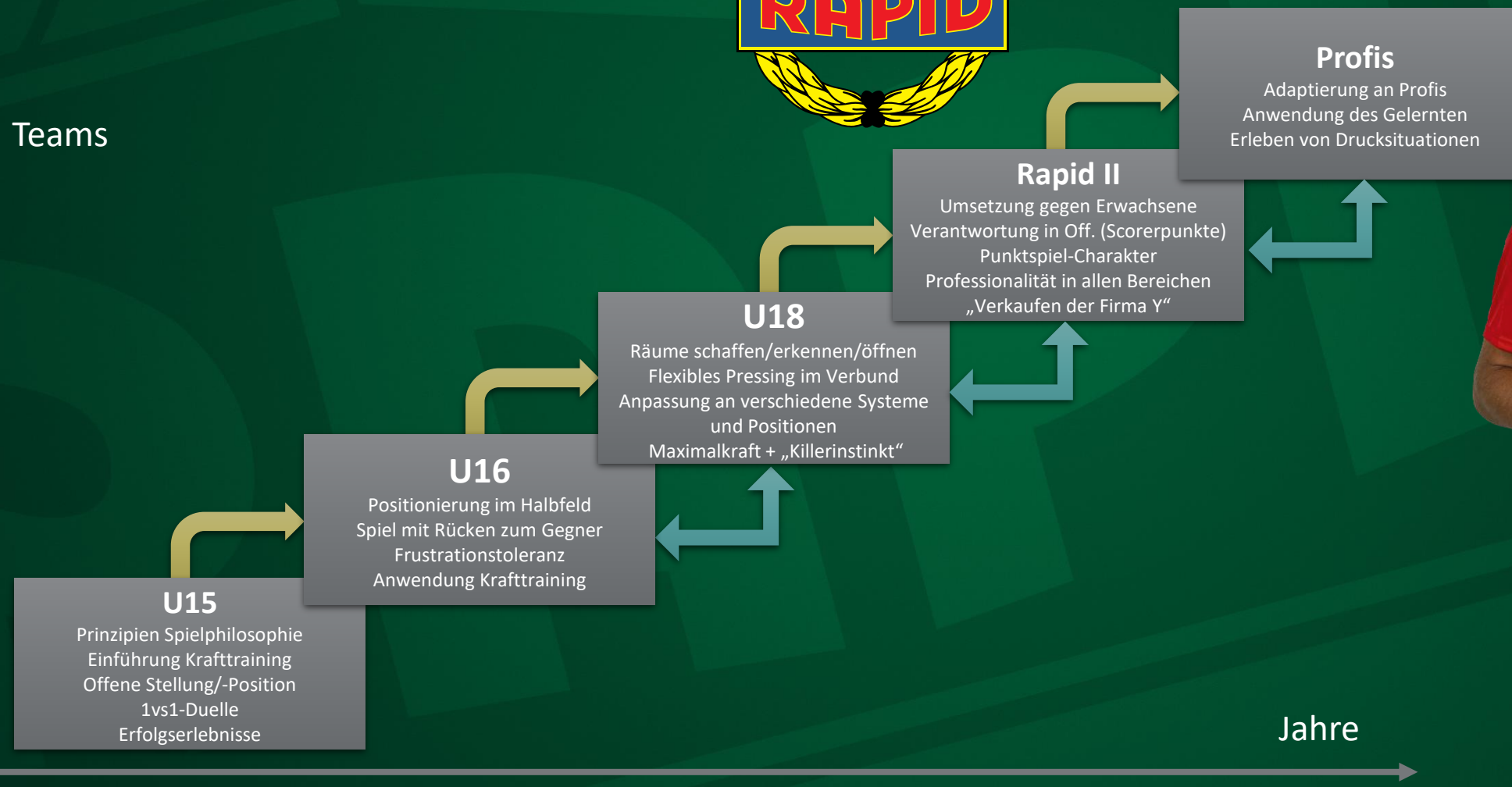
Offizieller Hauptsponsor



# KARRIEREPLAN „SPIELER X“



Teams



Offizieller Hauptsponsor

# SPIELERPROFIL

01.03.2022  
- Kerber, Jürgen

### Stärken-Schwächen-Profil - Nikolas Settlberger -

**Spieler:** 34. Nikolas Settlberger  
**Aktuelle Mannschaft:** SK Rapid Wien II  
**Aktueller Verein:** Rapid Wien  
**Geburtsdatum:** 15.01.2004  
**Geburtsort:** Wien  
**Nationalitäten:** Austria  
**Größe:** 189 cm  
**Gewicht:** 73,7 kg  
**Fuß:** Rechts  
**Position:** Mittelfeldspieler

**Spielzeitung:** -      **D-Entwicklungspotenzial:** -      **D-Bewertung:** 4,4

Name	Punktwert	Anmerkungen
<b>Technik</b>		
<b>Positionstechnik</b>	5,0	
<b>Bewertung Positionstechnik</b>	5,0	als technisch sehr guter Fußballer, der alle Positionen im Zentrum spielen kann.
<b>Stärken</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Passspiel</li> <li>+ Doppelpässe</li> <li>+ 1v1, 1v1v1</li> <li>+ Kopfball defensiv</li> <li>+ Fußball allgemein (Grundschulwissen)</li> <li>+ Lösungen unter Reser- und Zeitdruck</li> <li>+ Torgefährlichkeit</li> </ul>
<b>Schwächen</b>		-offene Stellung / Ballkontrolle in Spieltaktik erkennen (Vorantastung)
<b>Individuelle Technik</b>		
<b>Bewertung Individuelle Technik</b>	5,0	Technisch sehr guter Spieler.
<b>Stärken</b>		+ Passenheit
<b>Schwächen</b>		+ Drücklinge...
<b>Taktik</b>		
<b>Positionstechnik</b>	4,0	
<b>Bewertung Positionstechnik</b>	4,0	Dates taktisches Verständnis, stellt auf Grund seiner Fähigkeiten Role aus. Kann die Mannschaft mit organisieren.
<b>Stärken</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Übersichtlichkeit im Spielfeld (zentral oder zentral abkippen)</li> <li>+ Ball immer in die zweite Zone bringen (Stiftung im Zentrum nicht aufgeben)</li> <li>+ Kontrolle des zweiten Mannes</li> <li>+ Tempo kontrollieren</li> <li>+ FG Spielverlagerungen zeigen</li> <li>+ Erkennung von Zweikämpfen</li> <li>+ Schließen der Passwege auf die Stammspieler</li> <li>+ Erkennung des Rückmanns bei Fouls</li> <li>+ Lücken durchbrechen</li> </ul>
<b>Schwächen</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionierung gegen die Verteidigung des Gegners</li> <li>- Mitlaufen des Gegenspielers in die Box</li> <li>- Nachvollziehbarkeit im Kopf mit dem Ball des Spielers der eventuell in Ballbesitz kommen kann</li> <li>- Abwehr von Abwehrern, Position verlassen in schlechten Passwegen zwischen (Abwehrern)</li> </ul>
<b>Individuelle Taktik</b>		
<b>Bewertung Individuelle Taktik</b>	4,0	Dates taktisches Verständnis, Entwicklungspotenzial in der Umsetzung des Spielplans und seiner positionsspezifischen Aufgaben
<b>Stärken</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielplan verstehen - können für Mitspieler öffnen</li> <li>- Zusammen des Lücken benennen</li> <li>- Flüßig abschließen - nicht über Druck spielen</li> <li>- Spielpläne</li> <li>- Positiv reagierendes Zweikampfsverhalten</li> <li>- Laufintensität</li> </ul>
<b>Schwächen</b>		- Nach vorne verdrängen - Druck auf Gegenspieler - Coaching über - endlich - positiv
<b>Sportwissenschaft</b>		
<b>Kraft</b>	5,0	
<b>Bewertung Kraft</b>	5,0	Verletzungsrisiko sehr gut gemanagt, großer Entwicklungsschritt

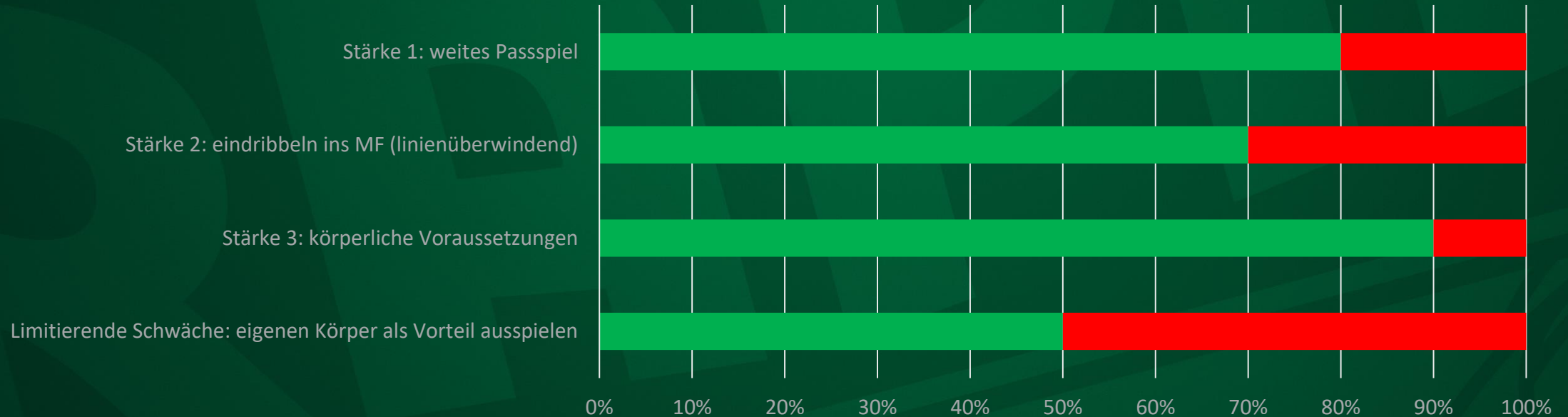
1/2

- ## Stärken-Schwächen Profil
- Alle 6 Monate (2x in einer Saison)
  - Technisch-taktisch, Sportwissenschaftlich, Sportpsychologisch, Sportmedizinisch, Umfeld
  - Ab der U15 positionsbezogen
  - Mit Videos
  - Bewertung in Noten/Worten
  - Karrieregespräche
  - Basis für Individualtraining
  - Alle Testungen in SoccerLab

# STÄRKEN- SCHWÄCHEN-PROFIL SPIELER X



## Stärken-Schwächen-Profil



# REHAPLAN „SPIELER X“

VERANTWORTLICHES TEAM:  
PHYSIOTHERAPEUT/ARZT/SPORTWISSENSCHAFTER



Reha Schwerpunkte

**0-6 Wochen**  
„Physiotherapie:  
Manuelle Therapie  
Schienenversorgung für 6 Wo  
Verwendung von Stützkrücken  
Nahtentnahme 14 Tagen post OP  
Arztkontrolle  
Sportartkompensatorisches Training

**6 WO – 3 MO**  
Physiotherapie:  
Medizinische Trainingstherapie  
(Propriozeption, Beinachsentraining)  
Ergometer nach 6 Wo post OP  
Kraftaufbau (Koordination)  
Arztkontrolle (Freigabe für Laufen)  
  
Athletiktraining:  
Oberkörper- und Rumpfttraining

**3 – 6 MO**  
Physiotherapie:  
Beginn Lauftraining ab 3 Mo post OP  
Kraftaufbau (Hypertrophie)  
  
Athletiktraining:  
Oberkörper- und Rumpfttraining

**6 – 9 MO**  
Physiotherapie:  
Krafttraining (Schnellkraft,  
Plyometrie ab 6 Mo post OP)  
Ausdauertraining  
Arztkontrolle (Freigabe für Stop & Go  
Belastung)  
  
Athletiktraining:  
Sportartspezifisches Training

**9 MO +**  
Athletiktraining:  
Einzel/Mannschaftstraining  
  
Arztkontrolle (Freigabe für  
Mannschaftstraining bzw.  
Wettkampfbelastung)



12.7. OP

6 Wo

3 Mo

6 Mo

9+ Mo

Zeit



Offizieller Hauptsponsor



# TEAMSPIELER SK RAPID (STAND: FRÜHJAHR 2023)

- U21 (2002/2003): Querfeld, Fallmann, Oswald, Zimmermann, Dijakovic, Wydra
- U19 (2004): Orgler, Zwickl, Tepecik, Sattlberger, Schwarz, Oda, Bajlicz, Lang, bzw. Tambwe-Kasengele (Staatsbürgerschaft), Galvan (URY)
- U18 (2005): Göschl, Lindmoser, Mahmic, Dursun, Ibrahimoglu bzw. Duric (CRO), Pinter (HUN), Sabanovic (SRB)
- U17 (2006): Brunnhofer, Wurmbrand, Mankan, Szladits, Zivkovic bzw. Mladenov (BUL)
- U16 (2007): Roka, Silber, Fellner, Stöhr, Pfluger, Tesneli, Music, bzw. Altundag (TUR), Badarneh (PSE), Jelcic (CRO)
- U15 (2008): Softic, Kolloni, Joksimovic, Rahmani, Nzogang bzw. Yildirim (TUR), Ozvold (SVK), Lanyi (HUN)

# DEBÜTANTEN SK RAPID (SAISON 2021/22)



Hedl N. (Jg. 2001)

Tambwe-Kasengele (04)

Querfeld (03)

Dijakovic (02)

Fallmann (03)

Kanuric (03)

Oswald (02)

Moormann (01)

Strunz (00)

Binder (02)

Zimmermann (02)

27,6 % der möglichen Spielminuten für U22-Spieler

