

MAGAZIN 25.07.2024 – American Football

Athletes on Air – Raphael Stauder – American Football

Die Schulklassen und Sporthallen der SportHAS Innsbruck schauen gerade ziemlich verlassen aus – immerhin befinden wir uns mitten in den Sommerferien. Das heißt aber nicht, dass unsere Kategorie „Athletes on Air" oder unsere Athleten auch in die Sommerpause verfallen sind.

Diese Woche wollen wir euch daher einen Athleten vorstellen, welcher am Ende des Schuljahres bereits einen ganz besonderen Award bekommen hat – den „Sportacus" der SportHAS Innsbruck. Der Award wird jedes zweite Jahr an eine/n Athlet/in verliehen, welche/r in den letzten Jahren sowohl sportlich als auch schulisch herausragende Leistungen erbracht hat. Vorab möchten wir dir dazu nochmal herzlich gratulieren!

Na, wer weiß schon um wen es geht?
Richtig, um unseren Footballer Raphael Stauder!

Raphael ist 17 Jahre alt, besucht bald die 4. Klasse der SportHAS Innsbruck und wohnt in Mutters. Der Stammverein des Football-Talents sind die Swarco Raiders Tirol. Dort spielt er in der Defense auf der Position des Linebackers und trägt die Trikotnummer 3.

American Football ist mit seinen vielfältigen und komplexen Anforderungen ein sehr faszinierender Sport und ist für seine körperliche Intensität und taktische Raffinesse bekannt. Ein gesamtes Spiel hat eine Nettospielzeit von 4x 15 Minuten und dauert somit insgesamt rund 3 Stunden. Ein Team wird in 2 Gruppen aufgeteilt – der Offense und der Defense. Jede Gruppe besteht aus 11 Spielern am Feld. Das Ziel der Offense ist es, den Ball in die Endzone des Gegners zu bekommen, um Punkte zu erzielen. Die Defense soll dies für den Gegner verhindern. Um in diese Endzone zu gelangen, erlernen die Teams vor jedem Spiel neue Spielzüge, um es dem Gegner so schwer wie möglich zu machen. Damit der Gegner auch während dem Spiel keine Hinweise darauf bekommt, welcher Spielzug ausgeführt wird, werden diese mit Städtenamen, Essen oder Flüssen bezeichnet und mit einem Handzeichen in Verbindung gebracht. „Jeder dieser Spielzüge muss auswendig gelernt werden. Vor jedem

Spiel werden ca. 30 neue Spielzüge gelernt und trainiert. Da braucht man oft schon ein paar Stunden, um alle auswendig zu können!“ Der Trainer der Offense gibt dann mit dem Handzeichen bekannt, welchen Zug die Mannschaft als nächstes ausführen soll … Und, hast du das bei einem Spiel schon einmal beobachtet? ⁉️

Das American Football Zentrum in Innsbruck bietet Raphael ein optimales Trainingsumfeld. Er absolviert gemeinsam mit seinem Team oder auch in individuellen Trainings ca. 12 Einheiten pro Woche. Angefangen mit 3 Einheiten am Feld, kommen 4 Einheiten in der Kraftkammer sowie 2-4 Einheiten pro Woche in der Leichtathletikhalle dazu. Im Zuge einer Trainingswoche sollen somit alle spezifischen Elemente auf dem Feld, Kraft, Schnellkraft, Schnelligkeit und Ausdauer abgedeckt werden … Um alle Komponenten unterzubekommen, investiert Raphael rund 22 Stunden pro Woche. Wer so viel trainiert, muss sich auch irgendwie erholen, oder? „Ja das stimmt. Ich erhole mich eigentlich am besten bei aktiven Methoden wie z.B. mit Eisbädern, der Infrarotkabine oder einer Massage.“

Obwohl Raphael sehr viel Zeit für seinen Sport aufwendet, muss er ja auch noch im Schulalltag Leistung bringen – und das macht er sehr erfolgreich, wie wir oben bereits erwähnt haben. Also nicht nur im Sport, sondern auch in der Schule fällt Raphael durch seine zielstrebige Art positiv auf.

Für die Motivation eines solchen großen Aufwands sorgen sicher die zahlreichen Erfolge von Raphael … Zu den größten Erfolgen gehören die beiden Österreichischen Meistertitel mit seinem Team. Den ersten gewann er 2019 in der U13 und das, ohne nur ein einziges Spiel in der ganzen Saison zu verlieren! Das ist auch einer der Momente, welchen uns Raphael als einen ganz besonderen beschreibt. Ab diesem Zeitpunkt wusste er auch, dass er sich richtig entschieden hatte und der Football sein Sport bleibt. Und dann ging es Schlag auf Schlag … 2019 kam die erste Einberufung in das Junioren-Nationalteam des American Football Bundes Österreich. 2022 folgte dann der zweite ÖM-Titel mit seinem Team in der U16. Und seither ist er ein fixer Bestandteil des Österreichischen Nationalteams und wird zu diversen Lehrgängen etc. regelmäßig eingeladen.

Im nächsten Jahr steht dann eine Teilnahme bei der Europa- und Weltmeisterschaft ganz oben auf der Liste von Raphael. Dieses Jahr war er für das U20 Team leider noch ein Jahr zu jung und musste seine Teamkollegen von zuhause aus anfeuern. Umso größer ist die Motivation, nächstes Jahr dabei zu sein! Dort möchte er zeigen, was alles in ihm steckt, denn der große Traum ist ein College in Amerika zu besuchen … Damit strebt er seinem großen Vorbild, dem NFL-Spieler Fred Warner, hinterher!

Lieber Raphael, wir alle drücken dir ganz fest die Daumen, dass deine Karriere weiterhin so erfolgreich verläuft und du deine Ziele erreichst! Wir freuen uns alle darauf, deinen weiteren Weg zu verfolgen! Und damit überlassen dir für heute das Schlusswort: „Der Sport gibt einem so viel zurück. Auch wenn es nicht immer leicht ist, muss man manchmal einfach durchbeißen. Es lohnt sich!“

KURZ & KNACKIG:
Name: Raphael Stauder
Sportart: American Football
Verein: Swarco Raiders Tirol
Position: Linebacker

Alter: 17
Stärken: Physis, Spielverständnis
Wohnort: Mutters

https://www.raiders.at/football/player/stauder-raphael/
https://www.instagram.com/raudistaudi/
https://www.hudl.com/video/3/12124856/656dd11390f03404ec8971a8