



Referent: Marcus Lindner (Bundesathletiktrainer)

„Athletiktraining im Kindes- und Jugendalter (U12)“

Adressatenkreis

- 🏀 Frühes und spätes Schulkindalter 10-12 Jahre
- *Aber das reale biologische Alter ist entscheidend*
- 🏀 Akzeleration = biologisches Alter > kalendarisches Alter
- 🏀 Retardierung = biologisches Alter < kalendarisches Alter
- *Zivilisationskrankheiten beachten*
- 🏀 20 - 40 % der Kinder sind übergewichtig
- 🏀 17 % der Grundschul Kinder haben eine Fettstoffwechselstörungen
- 🏀 40 –60 % leiden an Haltungsschwäche und motorischen Defiziten, Koordinations- und Konzentrationsschwächen

Entwicklungsspezifische Besonderheiten (U10)

- 🏀 Sehr gute motorische Lern- und Leistungsfähigkeit
- 🏀 Gutes Lernalter für Basistechniken

Entwicklungsspezifische Besonderheiten (U12)

- 🏀 Schlüsselphase für das spätere Bewegungskönnen
- 🏀 Günstiges Last-Kraft-Verhältnis des Körpers
- 🏀 Höchste Ausprägung der Beweglichkeit

Trainingsgestaltung - Vorpubertät

- 🏀 Koordinative Fähigkeiten und Erweiterung des Bewegungsschatzes

Trainingsgestaltung - Pubertät

- 🏀 Schulung der konditionellen Fähigkeiten



Motorische Hauptbeanspruchungsformen

KOORDINATIONSTRAINING

Allgemeine Hinweise

- Mangelhafte koordinative Fähigkeiten:
 - nicht unbedingt anlagebedingt
 - unzureichende Förderung in frühen Lebensjahren
- die Grundvoraussetzung für die Durchführung eines propriozeptiven Trainings zur Verletzungsprävention
- Frühzeitige Bewegungserziehung (späterer aktiver Lebensstil)
- Erwerb grundlegender Bewegungskompetenzen

Handlungsempfehlungen

- Bewegungsaufgaben schaffen oder Kinder finden Bewegungslösungen suchen lassen

Trainingsgestaltung - U10

- Polysportives Training
- Schulung koordinativer Fähigkeiten

Trainingsgestaltung - U12

- Vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes
- Qualität, nicht Quantität



SCHNELLIGKEITSTRAINING

Handlungsempfehlungen

Schnelligkeitstraining im **frühen und späten Schulkindalter (9.-11. LJ)**

- 🏀 **Reaktionsschnelligkeit**
- 🏀 **Beschleunigungsvermögen**
- 🏀 **Schnellkoordination** (Schnellkoordination wird als höchste Stufe der Bewegungskoordination verstanden. Schnell koordinierte Bewegungen erfordern gleichzeitig eine:
 - hohe Bewegungsschnelligkeit und
 - hohe Bewegungspräzision
- 🏀 **keine Schnelligkeitsausdauer**

Schnelligkeitstraining in der **1. puberalen Phase (12.-14. LJ)**

- 🏀 **anaerobe Trainingsinhalte** können herangezogen werden
- 🏀 Latenz- und Reaktionszeit erreichen Erwachsenenwerte
- 🏀 Bewegungsfrequenz erreicht ihr Maximum

Trainingsgestaltung - U12

Schnellkoordination

Tappings:

- 🏀 Im Liegen (Rücken-, Bauchlage)
- 🏀 Im Sitzen (Kasten)
- 🏀 Im Stand (Quivern, Bouncen)

Line Drills:

- 🏀 Box Drills
- 🏀 Square Drills
- 🏀 Ladder Drills



Reaktionsschnelligkeit/ Beschleunigung (spielerisch)

- 🏀 Starts auf verschiedene Signale (Frühstarter)

Beschleunigung (spielerisch)

- 🏀 Staffel
- 🏀 Fangspiele (Bandräuber, Bälle weg schlagen)
- 🏀 Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann

Progression/Lineare Beschleunigung

- 🏀 Oberkörpervorlage an der Wand
- 🏀 Marschieren
- 🏀 Skips
- 🏀 Sprint aus dem Vorfallen
- 🏀 Sprint aus der Vorlage/ Partner
- 🏀 Sprint aus der Liegestützposition

Auch mit Zugwiderstand

Auslaufen, später Abstoppen

Progression/Laterale Beschleunigung

- 🏀 Marschieren
- 🏀 Skips
- 🏀 Slides

Auch mit Zugwiderstand

Auslaufen, später Abstoppen



KRAFTTRAINING

Allgemeine Hinweise

→ **Kein Krafttraining vor Vollendung der Geschlechtsreife!**

- Zu geringe (androgene) **Hormonkonzentration**
- Keine oder nur geringe **hormonelle und muskelphysiologische Adaptionen**
- Nicht abgeschlossener Wachstums- und Verknöcherungsprozesse reduzierte Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates (Schädigung der Wachstumsfugen!)

→ **Trainierbarkeit der Kraft um das 7.-9. Lebensjahr!**

- Kraftsteigerung durch **neuromuskuläre, koordinative Anpassungen**
- Später auch hormonelle und muskelphysiologische Adaptionen (Zunahme androgener Hormone und deren anaboler Wirkung)

Handlungsempfehlungen

- **Ausgleichstraining/** Schutz des passiven Bewegungsapparats (Stützapparat) => 8-10-fache des KG wirkt beim Basketballtraining auf den Stütz- und Bewegungsapparat
- **Basis für das Training anderer konditioneller/motorischer Eigenschaften**
- Keine länger dauernden statischen Belastungen (Knorpelschädigung)!
- Besser: **Dynamisches Krafttraining**
- Umfangssteigerung → Intensitätserhöhung
- Gelenk- und rumpfstabilisierende Muskulatur → Leistungsmuskulatur
- Gleichgewicht zwischen Agonist und Antagonist



Trainingsgestaltung - U10

- 🏀 Spezielle Kinderymnastik
- 🏀 Zieh- und Schiebewettkämpfe (Möhrenziehen, Raus schieben)
- 🏀 Schnellkraft (Sprint-, Sprungformen mit Ball/Staffel)
- 🏀 Rumpfmuskulatur (Schubkarre)

Trainingsgestaltung - U12

- 🏀 Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen
- 🏀 Alle Formen des Widerstandstrainings

Spaß vs. Bewegungspräzision

Kraftzirkel

- 🏀 Kniebeuge in Schrittstellung
- 🏀 Schulterbrücke oder Standwaage
- 🏀 Liegestütz (erhöht)
- 🏀 Bankziehen oder
- 🏀 Ruderzug aus dem Liegehang

Rumpfkraftzirkel

- 🏀 Unterarm-/ Liegestützposition (Stock)
- 🏀 Seitlicher Unterarmstütz (Wand)/ Qblique, QL Holds (Box)
- 🏀 Schulterbrücke/ Hyperextensions

Rumpfkraft (spielersich)

- 🏀 Unterarm-/ Liegestützposition um den Kasten (Kastenstützeln)
- 🏀 Ball-Wrestling/ Einbeinstand (einseitige Last)
- 🏀 Schulterbrücke/ Hyperextensions



Schnellkraftzirkel

- 🏀 Brustpass an der Wand (Medizinball)
- 🏀 Überkoppass an der Wand (Medizinball)
- 🏀 Kastenaufsprung (leise Landung)

Schnellkraft (spielerisch)

- 🏀 Medizinball treiben 1-1 oder 2-2 oder auch 5-5 (Anzahl der Würfe festlegen)
- 🏀 Sprungformen/Staffeln mit Ball



AUSDAUERTRAINING

Allgemeine Hinweise

- 🏀 Relativ hohe aerobe Leistungsfähigkeit
- 🏀 Geringe anaerobe Leistungsfähigkeit (Laktat)
- 🏀 Vorliebe für kurzzeitige Belastungen
- 🏀 Psychologische Ursachen: Kürzere Konzentrationsperioden
- 🏀 Geringeres Belastungsempfinden !!!

Optimaler Trainierbarkeitszeitraum

- 🏀 Erste puberale Phase (Längenwachstumsschub)
- 🏀 Frühes Jugendalter (12-14 Jahre)

Handlungsempfehlungen

- 🏀 Dauerlaufmethode (möglichst gleichmäßiger Geschwindigkeit)
- 🏀 **Keine** submaximale und maximale Intensitäten
- 🏀 Kein aerobes Training mit Tempowechsel, Zwischen- und Endspurts
- 🏀 Keine Überbetonung des Ausdauertrainings, da sonst Hemmung von Wachstum, Entwicklung und Differenzierung
- 🏀 Übungsdauer im Laufen zur Verbesserung der aeroben Kapazität
 - 6-7 Jährige: 7min
 - 8-9 Jährige: 10min
 - 10-11 Jährige: 12-15min
 - 12-13 Jährige: 15-18min



Trainingsgestaltung - U12

Ausdauerparcours

- 🏀 Hindernisbahn
- 🏀 Mit Ball in der schwachen Hand
- 🏀 Mit 2 Bällen
- 🏀 Ball Verlust wird bestraft
- 🏀 An jedem Korb werfen
- 🏀 Wir transportieren Gegenstände