



Die 4 größten Irrtümer im Kinder- und Jugendfußball (Teil 4)

„Konditionstraining ist im Kinderbereich unverzichtbar, um gewinnen zu können“

Einer der Sätze, die man immer noch häufig am Spielfeldrand hört: „Die Spieler brauchen mehr Kondition! Dann gewinnen sie auch! Sie müssen einfach mehr Ausdauertraining machen und laufen!“

Noch immer gibt es in den unteren Jugendbereichen Übungseinheiten, in denen Kinder ohne Ball um den Platz rennen oder gar Steigerungsläufe und dergleichen machen. Mit der Begründung, dass Fitness auf dem Platz das Entscheidende sei. Nun kann man dieser Ansicht durchaus folgen, doch selbst unter sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten ist ein solches Training falsch.

Wie lange muss ein Achtjähriger im Training am Stück laufen, um eine vernünftige Grundlagenausdauer zu bekommen? Es sind acht Minuten. Mit den richtig konzipierten Übungen kommen Kinder in einer Trainingseinheit auf ein Vielfaches dieser acht Minuten. Ohne es zu merken.

Hinzu kommt, dass sich in abwechslungsreichen Übungen ihre Muskeln umfassender und nachhaltiger entwickeln als in einem Lauftraining, in dem die Muskeln nur monoton angesprochen werden. Ein weiterer Punkt, der gegen ein

gesondertes Konditionstraining spricht, ist die sogenannte Grenzertragslehre. Was verbirgt sich dahinter? Bleiben wir bei unserem achtjährigen Kicker. Würde man mit ihm ein Lauftraining machen, würde sich seine Fitness zwar verbessern, allerdings nur in einem geringen Maße. Jahre vor der Pubertät ist sein Testosteronspiegel noch sehr niedrig, weshalb seine Muskeln konditionelle Reize nur beschränkt verarbeiten können. Über diese biologische Barriere, den Grenzertrag, kann nicht hinaus trainiert werden. Ist der Grenzertrag erreicht, wird das

Training vom Körper nicht mehr angenommen. Die Trainingszeit ist also verschwendet. Im gleichen Alter ist der Grenzertrag bei der Schnelligkeit doppelt so hoch wie bei der Kondition. In den Bereichen Koordination und Technik kann sogar das Vierfache an Erfolgen erzielt werden. Wenn ein Achtjähriger Fitness quasi nebenbei trainieren kann und in diesem Bereich ohnehin nur beschränkte Fortschritte machen kann, ist es nur konsequent, dass ein Trainer in der F-, E- und D-Jugend seinen Trainingsschwerpunkt auf die Bereiche Technik, Koordination und Schnel-



Erwartungsfreude vor dem Spiel

ligkeit legt, um das Maximale aus seinen Kindern herauszuholen.

Denn: Mit zunehmendem Alter sinkt der Grenzertrag bei Koordination und Technik wieder. Was ein Spieler bis dahin in diesen Bereichen nicht gelernt hat, kann nur noch unter großem Zeitaufwand trainiert werden. Daher ist die Grenzertragslehre ein wichtiger Aspekt in unserer Trainingsphilosophie und auf das jeweilige Alter abgestimmt, um keine Trainingsminute zu verschwenden.

Fazit: Ein reines Konditionstraining ist im Kinderbereich Zeitverschwendung und geht zulasten der Trainingseffizienz.

Michaela Schulz
1. FC Schöneiche e. V.
www.fc-schoeneiche.de

www.facebook.com/1.fc.schoeneiche

Nachwuchs gesucht!

Wir suchen Jungen und Mädchen in den Jahrgängen 2007/2008 sowie 2003/2004(05), um unsere Teams zu verstärken.

Wer Lust auf eine vielseitige fußballerische Ausbildung unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse hat und gern unter der Anleitung gut ausgebildeter Trainer/innen sein fußballerisches Können auf- und ausbauen will, der ist bei uns zum Probetraining herzlich willkommen!

Jahrgänge 2007/2008: Di. 17:00 Uhr Sportplatz
Do. 16:00 Uhr Lehrer-Paul-Bester-Halle

Jahrgänge 2003/2004: Di. 17:00 Uhr Sportplatz
Mi. 18:00 Uhr Lehrer-Paul-Bester-Halle
Fr. 16:50 Uhr Sportplatz

Komm einfach vorbei und lerne uns kennen!