

Die Belastbarkeit von der F- bis C-Jugend

ALTER	KONDITION	SPIELERFAHRUNG	TECHNIK	TAKTIK	MERKMALE
F-Jgd. 6-8 Jahre	- Gewandtheit - Geschicklichkeit - Koordination	(Kleine) Spiele (fördern von Teamgeist, Kreativität)	Durch Spielformen	/	- Spielfreude - Koordinative Flexibilität - Geringe Konzentration
E-Jgd. 9-10 Jahre	- Gewandtheit - Geschicklichkeit - Koordination	(Kleine) Spiele (fördern von Teamgeist, Kreativität)	Grundlegende Elemente trainieren	Ab und zu Grundlegende Elemente trainieren	- Spielfreude - Koordinative Flexibilität - Geringe Konzentration
D-Jgd. 11-12 Jahre	- Gewandtheit - Geschicklichkeit - Koordination - Schnelligkeit	(u.a. Kleine) Spiele	Grundlegende bis anspruchsvolle Elemente trainieren	Regelmäßig grundlegende Elemente trainieren	- Spielfreude - Koordinative Flexibilität
C-Jgd. 13-14 Jahre	- Schnelligkeit- Ausdauer - Kraft (eingeschränkt) - Gewandtheit - Geschicklichkeit - Koordination	/	grundlegende wie anspruchsvolle Elemente trainieren	Grundlegende Elemente bis leicht anspruchsvoll trainieren	Pubertäre Besonderheiten beachten! (physisch, psychisch)

Entscheidende Merkmale bei F- und E-Jugend:

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wettkämpfen mit anderen
- Koordinative Probleme und eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern