

Altersstufe	Koordination	Schnelligkeit	Beweglichkeit	Kraft	Ausdauer
<u>Unbedingt zu beachten:</u>	erst korrekt, dann schnell	Immer maximal schnell	Regelmäßig(!) nach oder vor dem Training/Spiel	Erst die Technik lernen, dann belasten	langsam & lange laufen
Minis	Reaktionsfähigkeit Gleichgewichtsf. Differenzierungsf.	In Spielformen Fangspiele Reaktionsspiele	Erhalt der natürlichen Beweglichkeit Hindernisparcours Vielseitigkeitsspiele	Spiel- und Wettkampfformen Vielseitigkeit Rumpfstabilität	Laufspiele Staffeln Hindernisläufe Vielseitigkeitsparcours
	Sportartübergreifend				
E-Jugend	alle bereits genannten + Rhythmisierungsf. + Umstellungsf.	In Spielformen elementare Schnelligkeit	Erhalt der natürlichen Beweglichkeit Hindernisparcours Übungen mit Ball einfache Turnelemente	Spiele und Übungen Vielseitigkeit Rumpfstabilität	Laufspiele Staffeln Hindernisläufe Vielseitigkeitsparcours sportartenübergreifend
	Lauf-ABC Sportartübergreifend	Fangspiele kurze Sprints			
D-Jugend	alle bereits genannten + Orientierungsfähigkeit + Kopplungsfähigkeit	In Spielformen Schnellkraft Sprint-ABC	Entwicklung & Erhalt Funktionsgymnastik mittlere Turnelemente Wirbelsäulengymnastik	Spiele und Übungen Vielseitigkeit Rumpfstabilität Stützmuskulatur Wurfkraft entwickeln	Laufspiele Staffeln Dauerläufe bis 20 Min sportartenübergreifend
	mit und ohne Ball Lauf- und Sprung-ABC	Fangspiele kurze Sprints			
C-Jugend	alle bereits genannten Lauf- und Sprung-ABC Koordinationsleiter weitere Bälle	In Übungsformen und kleine Spielen Schnellkraft & -ausdauer	Entwicklung & Erhalt Funktionsgymnastik Turnen Wirbelsäulengymnastik	Schnellkraft Kraftausdauer Stützmuskulatur Kräfte ins Gleichgewicht Wurfkraft verbessern	Dauerläufe bis 45 Min Fahrtenspiele sportartenübergreifend
B-Jugend	alle bereits genannten	In Übungsformen Schnellkraft & -ausdauer	Entwicklung & Erhalt	Maximal- & Schnellkraft Kraftausdauer	Dauerläufe bis 60 Min Intervallläufe Fahrtenspiele Auch Schwimmen, Radfahren, Triathlon usw.
	Dynamik erhöhen Zusatzaufgaben	auf maximal schnelle Ausführung achten	Mobilisationsübungen beim Aufwärmen	Kraftübungen als Hausaufgabe	
A-Jugend	alle bereits genannten	In Übungsformen Schnellkraft & -ausdauer	Entwicklung & Erhalt	Maximal- & Schnellkraft Kraftausdauer	Dauerläufe bis 90 Min Intervallläufe Fahrtenspiele Motivierend und abwechslungsreich
	Dynamik weiter erhöhen mehrere Zusatzaufgaben	auf maximal schnelle Ausführung achten	Mobilisationsübungen beim Aufwärmen	Kraftübungen als Hausaufgabe Auch Fitness-Center	

	Minis	E-Jugend	D-Jugend		C-Jugend		B-Jugend	A-Jugend	
		1.+2. Jahr	1. Jahr	2. Jahr	1. Jahr	2. Jahr	1.+2. Jahr	1.+2. Jahr	
Passen/Fangen	*	*	**	**	***	***	***	***	Grundlagen
Prellen	*	**	***	***	***	***	***	***	
Schlagwurf	*	**	**	***	***	***	***	***	
Schlagwurfvarianten			*	**	***	***	***	***	
Sprungwurf		*	*	**	**	***	***	***	
Sprungwurfvarianten					*	**	***	***	
Lauftäuschung		*	**	**	***	***	***	***	Täuschungen
Passtäuschung		*	**	**	***	***	***	***	
Wurftäuschung		*	**	**	***	***	***	***	
Körpertäuschung		*	**	**	***	***	***	***	Koop. Spiel
Parallelstoß			*	*	**	**	***	***	
Kreuzen				*	**	**	***	***	
Sperren				*	**	**	***	***	Abwehrgrundlagen
Abwehrgrundhaltung		*	**	**	***	***	***	***	
Herauspielen von Bällen		*	**	**	***	***	***	***	
Abfangen von Pässen		*	*	**	***	***	***	***	
Blocken						*	**	***	Deckungssystem
offene Manndeckung	*	**							
Halbfeld-Manndeckung		*	*	**					
sinkende Manndeckung			*	**	**				
1:5-Deckung					*	**			
3:3-Deckung					(*)	(**)	**		
3:2:1-Deckung					(*)	(**)	**	***	
5:1-Deckung								*	
6:0-Deckung								*	
Langpass			*	*	**	**	***	***	Tempo-spiel
Schneller Balltransport				*	*	**	***	***	
Schnelle Mitte Konzept							*	**	

Legende:

* = Erlernen der Grobform

*** = Automatisieren, weitere Zusatzaufgaben

** = Festigen und Verbessern

() = nur Leistungsmannschaften (Landesliga)

Grau hinterlegte Dinge benötigen aufgrund von aktuellen Defiziten ein besonderes Augenmerk