7 Fehler im Jugend-Athletiktraining

Beim Training zu Hause, im Verein und zwischen zwei Spielen entstehen oft dieselben Fragen. Diese Beispiele helfen dir, mit deinem Kind und dem Trainer eine passende Entscheidung zu treffen.

01

Die anderen Sporttermine vergessen

Dienstag Fußball, Mittwoch Schulsport, Donnerstag Auswahl und Samstag Turnier. Auf dem privaten Plan steht trotzdem noch eine volle Athletikeinheit.

So geht ihr vor: Tragt alle Termine in eine gemeinsame Woche ein. Besprecht mit dem Trainer, ob ein kurzer Athletikteil in eine vorhandene Einheit passt. Die Zahl der Termine allein sagt noch nicht, wie anstrengend sie waren.

> **Was hat diese Woche besonders Kraft gekostet, und wo ist wirklich Platz für Erholung?**

02

Für einen Jahrgang dieselbe Schwierigkeit wählen

Zwei U15-Spieler machen dieselbe Übung. Einer kennt sie seit Monaten, der andere sucht noch das Gleichgewicht.

So geht ihr vor: Lasst die Aufgabe gleich, vereinfacht aber bei Bedarf die Variante. Beim Ausfallschritt kann ein Spieler sich leicht festhalten, während der andere frei arbeitet. Stufen richten sich nach der Ausführung und Erfahrung, nicht nur nach Alter oder Körpergröße.

> **Welche Variante gelingt dir heute kontrolliert?**

03

Nach einem schwachen Spiel alles ändern

Ein verlorenes Laufduell soll sofort mit mehr Kraft, Sprints und Ausdauertraining beantwortet werden.

So geht ihr vor: Schaut zuerst auf die Szene: Ging es um den Start, die Laufentscheidung oder darum, dass die Beine am Ende müde waren? Wählt mit dem Trainer einen überschaubaren Schwerpunkt für die nächsten Wochen.

> **Welche konkrete Spielsituation möchtest du beim nächsten Mal besser lösen?**

04

Schnelligkeit erst ganz am Ende trainieren

Nach einer langen Spielform sollen alle noch möglichst schnelle Antritte laufen. Die ersten Wiederholungen sind schon deutlich langsamer als sonst.

So geht ihr vor: Wenn Schnelligkeit das Ziel ist, plant kurze Antritte nach dem Aufwärmen und vor ermüdende Inhalte. Lasst zwischen den Versuchen genug Pause. Für bewusst ermüdendes Konditionstraining gelten andere Ziele.

> **Trainieren wir gerade hohe Geschwindigkeit oder das Durchhalten unter Müdigkeit?**

05

Aus Testwerten eine Rangliste machen

Die drei schnellsten Kinder werden vorgelesen. Niemand fragt, wer schon länger trainiert oder welche Schuhe beim Test getragen wurden.

So geht ihr vor: Dokumentiert jeden Spieler einzeln und wiederholt dieselbe Aufgabe unter ähnlichen Bedingungen. Nutzt die Beobachtung für eine Rückmeldung. Eine Sprintzeit erklärt weder Talent noch körperliche Reife.

> **Was ist bei deinem eigenen Versuch anders als beim letzten Mal?**

06

Wiederkehrende Beschwerden als Wachstum abtun

Ein Spieler verändert wegen Schmerzen seine Bewegung. Die Antwort lautet nur: Das wird schon wieder, du wächst eben.

So geht ihr vor: Lasst die schmerzhafte Aufgabe weg und notiert kurz, wann die Beschwerden auftreten. Vermutet nicht selbst die Ursache und ersetzt die Übung nicht einfach durch eine andere schmerzhafte Belastung.

> **Wann genau merkst du es: beim Start, bei der Landung oder auch außerhalb des Trainings?**

07

Ausgefallenes Training nachholen müssen

Ein Turnier ersetzt das freie Wochenende. Die ausgelassene Zusatzeinheit soll deshalb noch am Montag stattfinden.

So geht ihr vor: Streicht den ausgefallenen Zusatzblock aus dieser Woche. Plant die nächste reguläre Einheit passend zum aktuellen Kalender. Es entsteht keine Trainingsschuld.

> **Was lassen wir diese Woche bewusst weg, damit die wichtigen Termine gut klappen?**

Bei anhaltenden Beschwerden oder nach einer Verletzung klärt ihr mit Arzt oder Physio, welches Training passt.

Eine Änderung für die nächste Woche

Wählt ein Thema aus der Liste. Besprecht es beim nächsten Training und vereinbart eine konkrete Änderung. Nach zwei Wochen schaut ihr gemeinsam, ob sie im Alltag geholfen hat.

Übungen und Wochenvorlagen: Fußball-Athletik Starter. Mehr Praxiswissen: Fußball-Wissensbereich.

VyriaGym · Tobias Baumgärtner · Ausgabe September 2026 · vyriagym.de