

Um Kinder und Jugendliche optimal in ihrer Entwicklung zu unterstützen, ist es notwendig, über gute Kenntnisse in den einzelnen Altersabschnitten und Trainingsphasen zu verfügen. In jedem Altersbereich ist es wichtig, auf das Können und die Aufnahmefähigkeit der Kinder einzugehen. Eine qualitativ hochstehende Ausbildung wird nur durch einen langfristigen, stufengerechten und zielorientierten Trainingsaufbau erreicht.

Kalendarisches und biologisches Alter?

Eine Herausforderung für das Training von Junioren-Mannschaften ist der unterschiedliche Zeitpunkt des Eintritts in die Pubertät. Das kalendarische Alter kann sich deswegen stark vom biologischen Alter unterscheiden. Bei **Normalentwicklern** stimmen kalendarisches und biologisches Alter überein. Bei **Frühentwicklern** (Akzelerierten) liegt eine Beschleunigung der körperlichen Entwicklungsphasen von einem oder mehreren Jahren vor. Frühentwicklern sind den anderen Kinder meist körperlich überlegen. Und da bei Kinder und Jugendlichen oft das **Recht des Stärkeren** gilt, nehmen sie auch abseits des Spielfeldes Leaderpositionen ein. Das muss und soll aber nicht immer so sein. Sensible Trainer können Hierarchien in der Mannschaft steuern. Bei **Spätentwickler** (Retardierte) liegt eine Verzögerung der Entwicklung von mehreren Jahren vor. Bei gleichem kalendarischem Alter ist eine **Streubreite** vom biologisch jüngsten bis zum biologisch ältesten Kind von **7 Jahren** möglich! (siehe Bild).



Diese Mädchen sind alle 12-jährig (kalendarisches Alter).

Wie verhalten sich Trainer idealerweise?

Gerade bei Kindern dominieren Frühentwickler ihre gleichaltrigen Kollegen, weil sie körperlich weiter entwickelt sind. Auch auf dem Spielfeld sind Frühentwickler meist leistungsfähiger. Trainer müssen diese unterschiedlichen Voraussetzungen der Kinder berücksichtigen. Lassen Sie alle Kinder gleich oft zum Einsatz kommen und setzen sie nicht nur auf die Stärksten und Grössten. Niemand auf der Welt kann bei 10-14 jährigen Kindern

schon sagen, ob sie später einmal ein Top-Niveau erreichen. Vielleicht bleibt ihre anfänglich schnelle Entwicklung bald einmal stehen und sie werden von Spielern überholt, die zuvor eher retardiert waren? Oder vielleicht treten Spätentwickler aus dem Unihockeyverein aus, nur weil sie nicht gefördert werden und ständig von Stärkeren überrannt werden? Das gilt es zu verhindern, denn vielleicht tritt damit ein Spieler aus dem Verein aus, der später ein idealer Vereinspräsident gewesen wäre?

Das Ziel jedes Trainers im Kinderunihockey muss es sein, ALLEN Kindern eine möglichst gute Basis für spätere Höchstleistungen, sei dies im Breiten- oder im Spitzensport, mitzugeben.

Sensible Phasen

Die Trainingsziele der einzelnen Stufen sind von der Alters-, Leistungs- und Entwicklungsstufe des Kindes abhängig. Durch die Entwicklungsschübe verändert sich das Leistungsvermögen jedes Kindes sprunghaft. In der Trainingslehre spricht man auch von „sensiblen Phasen“. Das sind Zeitabschnitte, die sich für die Entwicklung ganz bestimmter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten besonders gut eignen.

Alter		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Koordinative Kompetenz	Orientierung										
	Differenzierung										
	Gleichgewicht										
	Reaktion										
	Rhythmisierung										
Konditionelle Kompetenz	Ausdauer										
	Kraft										
	Schnelligkeit										
	Beweglichkeit										

Wenn in diesen Entwicklungsphasen die adäquaten Trainingsreize nicht gesetzt werden, muss dies später mit einem enormen Trainingsaufwand ausgeglichen werden. Schon alleine aus diesem Grund muss vor einer frühzeitigen Spezialisierung und einseitig auf unihockeyspezifischen Trainingsinhalten gewarnt werden. Im Kindesalter soll jeder Spieler die Gelegenheit erhalten, möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen.