

In meiner C-Jugend habe ich eine Reihe verletzter Spieler. Trainiere ich falsch?

Solange man sich natürlich an die Grundsätze des [Aufwärmens](#) hält, hat man sich selber wenig vorzuwerfen. Generell ist es wachstumsbedingt im C-Jugend-Alter so, daß sich viele Spieler verletzen. Ich persönlich hatte z. B. in einer Saison zu Beginn der Rückrunde bei einer Kadergröße von 20 Mann 10 Verletzte.

Kurzfristige Verletzungen, die aus dem Spiel- oder Trainingsbetrieb resultieren, gibt es in fast jeder Altersklasse. Die Problematik bei den C-Jugendlichen ergibt sich aus der beginnenden Pubertät. Die meisten Verletzungen treten hier urplötzlich auf. Meistens sind die Gelenke betroffen, die oftmals mit dem schnellen Wachstum nicht mithalten können. Rückenschmerzen resultieren auch daraus.