

# Wie sieht die ideale Belastung im Training aus?

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sollte die Belastung im Training folgendermaßen aussehen:

|                          | A- / B-Jugend                                                                                                                          | C-Jugend                                          |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Spielform<br/>6:6</b> | 8 Minuten<br>(oder 2 x 6 Minuten mit<br>aktiver Pause)                                                                                 | 2 x 4 Minuten mit<br>aktiver Pause                |
| <b>Spielform<br/>3:3</b> | maximal 1 Minute pro<br>Spieldurchgang                                                                                                 | maximal 40 – 45<br>Sekunden pro<br>Spieldurchgang |
| <b>Spielform<br/>1:1</b> | 6 – 10 Durchgänge, wobei pro Aktion höchstens<br>zwei schnelle Ballbesitzwechsel zwischen<br>Angreifer und Verteidiger erfolgen dürfen |                                                   |