

junger Jahrgang C-Jugend

Voraussetzungen / Erwartungen

körperliche Unterschiede

Die körperlichen Unterschiede zwischen dem jungen und alten Jahrgang sind in der C-Jugend so eklatant, dass nicht nur von der Masse her bedeutende Unterschiede feststellbar sind, sondern eben auch im läuferischen Bereich. Selbst technisch versierte Spieler haben hier ihre Schwierigkeiten. Da diese Mängel allerdings nicht durch Trainer zu beheben sind, sollte im [Training](#) vermehrt Wert auf technische Fertigkeiten gelegt werden.

puberale Phase

In der puberalen Phase (Beginn C-Jugend) erschwert sich das Techniktraining durch schnelleres Längenwachstum der Extremitäten im Vergleich zum Rumpf. Hier können keine großen Lernerfolge erwartet werden. Vielmehr werden die erlernten Techniken und Verhaltensweisen ausgebaut und gefestigt. Hier setzen die ersten Einheiten zum [Training](#) von Ausdauer, Kraft und [Schnelligkeit](#) ein. Die größte Effektivität erreicht man in der puberalen Phase mit Übungen für die Antrittsschnelligkeit.

Persönlichkeitsfindung

Die Persönlichkeitsfindung und die damit einhergehenden Stimmungsschwankungen der Spieler in der Pubertät machen dem [Trainer](#) das Leben hier nicht gerade leicht. Spieler wollen von heute auf morgen mit dem Fußballspielen aufhören, weil sie keine Lust mehr haben. Das Längenwachstum führt dazu, dass sie ihre gewohnte Leistungsstärke nicht mehr abrufen können (und manchmal auch wollen).

Aktivitäten außerhalb des Platzes

Die Aktivitäten außerhalb des Platzes nehmen stark zu. So fangen manche Kinder im C-Jugend-Alter an, sich mehr mit Mädchen und Discos auseinanderzusetzen als mit dem kommenden Gegner und ihrer Position. Sehr stark ausgeprägt ist in dieser Zeit der Hang, bei allem mitmachen zu wollen, um „cool“ zu sein. Der [Trainer](#) ist nun nicht mehr das Vorbild vergangener Jahre und auch nicht mehr unbedingt als Respektperson akzeptiert. Die Spieler wollen in diesem Alter selber entscheiden, was richtig und falsch ist und nehmen selten Lehre an. Was der [Trainer](#) sagt, wird zwar gehört, aber nicht mehr so stark umgesetzt. Es ist schwer, die richtigen Worte zu finden, mit denen man die Kinder, die selber keine Kinder mehr sein wollen, noch erreicht. In der einen Woche lacht ein Spieler den [Trainer](#) noch aus, wenn er lautstark ermahnt wird, in der nächsten Woche fängt der gleiche Spieler bei einem freundschaftlichen Schulterklopfen an zu weinen. Sicherlich sind hier auch Unterschiede zwischen den einzelnen Persönlichkeiten festzustellen.

Übernahme von Verantwortung

Spieler übernehmen nicht mehr so gerne Verantwortung, weil sie Angst vor dem Versagen haben. Jeder Spieler, auch wenn er sich noch so selbstbewusst gibt, hat diese Angst im Alter von 13 bis 15 Jahren. Beim einen ist sie stärker ausgeprägt, beim anderen weniger. Der [Trainer](#) tut sich selber schwer zu erkennen, welcher Spieler schon weiter in seiner Entwicklung ist als andere, weil man hier keine Regelmäßigkeit erkennen kann.

Eltern

Ein anderes Phänomen sind in diesen Jahren die Eltern, die teilweise von den Kindern abgelehnt werden, weil sie glauben, den Weg zum Sportplatz alleine gehen zu können und nicht mehr

auf die Hilfe ihrer Eltern angewiesen zu sein. Bei Problemen werden jedoch von den Kindern immer wieder die Eltern vorgeschickt, weil die Spieler selbst nicht in der Lage sind, ihre Probleme zu formulieren und mit dem [Trainer](#) darüber zu sprechen.

Spielsystem

Die Spieler, deren Pubertät gerade erst begonnen hat, benötigen aufgrund ihrer körperlichen Nachteile eine gewisse Sicherheit in ihrem Spiel, die sie nicht dadurch erlangen, zum Beispiel mit drei Stürmern zu spielen. Generell sollten natürlich stets alle Spieler Defensivaufgaben übernehmen, was aber bei zwei klassischen Außenstürmern aufgrund der taktischen Vorgaben allerdings nur begrenzt möglich ist.

Trainerperson(en)

Von einem [Trainer](#) des jungen C-Jugend-Jahrgangs wird erwartet, dass die Spieler zum einen sportlich und zum anderen menschlich weiterentwickelt werden. Das bedeutet, dass sie in ihrer Persönlichkeitsfindung unterstützt, aber auch auf die Aufgaben der Nachfolgesaison vorbereitet werden sollen.