

Altersstufen	Biologische Gegebenheiten	Sensitive Phasen für Training	Trainingsinhalte	Leistungs-ergänzende Fähigkeiten
6/7-9/10	<ul style="list-style-type: none"> -Gehirnwachstum ca. 95% -Muskelanteil ca. 23% -Geringes Testosteron -schwache Haltemuskulatur -Labiles Skelett 	<ul style="list-style-type: none"> -Gute Bewegungskoordination -Allg. Reaktions-schnelligkeit -Elementare azyklische und zyklische Schnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> -Kleine Spiele, Staffeln -All. Reaktionsübungen -Fuß-/Hand-tappings -Fußgelenkarbeit -Nieder-Hochsprünge 20cm 	<ul style="list-style-type: none"> -Allg./spez. Koord. Fäh. -Allg. muskuläre Schulung -Beginn Schnellkrafttraining mit geringen Widerständen
Ab 9/10-11/13	<ul style="list-style-type: none"> -Sehr günstige Gehirnreife für Motorik (gesteigerte neuro-musk. Prozesse) -Muskelanteil ca. 25% w., ca. 28% m. -noch vorwiegend ST-Fasern -Labiles Skelett 	<ul style="list-style-type: none"> -Sehr gute Bewegungskoordination -Reaktionsschnelligkeit -Sequenzschnelligkeit -Frequenzschnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> -Wie oben -Bewegungstechniken -Ausgew. Lauf-ABC -Gezielte Reaktionen -Max. Frequenzen -Sprints bis 20m 	<ul style="list-style-type: none"> -Allg./spez. Koord. Fähigkeiten -Sprung-/Wurfübungen -Schnell-/Reaktiv-kraft mit geringen Widerständen -Komplexes Muskeltraining -Beginnender Muskelaufbau
Ab 11/13-15/17	<ul style="list-style-type: none"> -Gehirnumbauphasen -Zunehmende Androgen-/Östrogenausschüttung -Muskelanteil ca. 30% w., 35% m. -noch labiles Skelett 	<ul style="list-style-type: none"> -Frequenzschnelligkeit -Sequenzschnelligkeit -Kraftschnelligkeit -Beginnende max. Schnelligkeitsausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> -Koord./kond. ziel-gerichtete Lauf-, Sprung-, Wurfübungen -Lauf-ABC -Maximale Frequenzen -Start-/Sprintläufe bis 40 m 	<ul style="list-style-type: none"> -Schnell-/Reaktivkraft -Komplexes Muskelaufbautraining -Beginnende Maximalkraft -Max. Schnelligkeitsausdauer -Aerobe Kapazität
Ab 15/17	<ul style="list-style-type: none"> -Stabilisierung -Muskelanteil ca. 33% w.; ca. 44% m. --Skelettreife mit ca. 20 J. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alle elementaren und komplexen Schnelligkeitsfähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> -Gesamtes Schnelligkeitsübungs-repertoire -Sprints bis 60 m 	<ul style="list-style-type: none"> -Schnelligkeits-orientiertes Maximalkrafttraining -Aerobe und Anaerobe Kapazität

Alters- und Trainingsstufen, biologische Gegebenheiten, sensitive Phasen und Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter (nach Grosser & Renner, 2007)