

Fehler im langfristigen Aufbau

- Im Grundlagentraining:
(ab ca 14 J.)**
- zu früher Beginn mit speziellem Training
 - zu technische und zu wenig spielerische Trainingsformen
- Im Aufbautraining:
(ab ca 16 J.)**
- zu frühe Belastung mit grossen einseitigen Umfängen (z.B. Ausdauer im Laufbereich)
 - zu frühe Festigung spezieller Techniken ("Einseitigkeit")
 - Vernachlässigung der Schnelligkeit
 - zu später Beginn mit allg. zielgerichteter Kräftigung (Technik des Hanteltrainings)
- Im Leistungstraining:
(ab ca 20 J.)**
- zu später Beginn mit spezieller zielgerichteter konditioneller Vorbereitung
 - zu geringe Trainingsumfänge in den techn. Disziplinen
 - zu hohe Trainingsumfänge und zu geringe Erholungszeit im Laufbereich