

B7

THE B7 METHOD
Athletiktraining

FÜR ELTERN · INFODOKUMENT

Athletiktraining für Kinder. Die Fakten.

Was die aktuelle Sportwissenschaft über Athletiktraining im Kindes- und Jugendalter wirklich sagt – ehrlich, fundiert und verständlich aufbereitet.

HERAUSGEGEBEN VON

The B7 Method · Athletiktraining

Adrian Bergmann · Gründer

Sportwissenschaftler & ehemaliger Profibasketballer

Hamburg · Heidelberg · Stade

EINLEITUNG

Liebe Eltern,

danke für Ihr Vertrauen.

Wenn Sie dieses Dokument lesen, beschäftigen Sie sich gerade mit einer wichtigen Frage: Ist Athletiktraining wirklich gut für mein Kind – oder schadet es sogar?

Diese Frage ist absolut berechtigt. In den letzten Jahrzehnten haben sich rund um das Thema Athletik- und Krafttraining im Kindes- und Jugendalter viele Mythen gehalten, die wissenschaftlich längst widerlegt sind. Trotzdem hören Eltern, Trainer und Vereine immer wieder dieselben Sorgen.

Dieses Dokument soll Ihnen dabei helfen, eine fundierte Entscheidung für Ihr Kind zu treffen – auf Basis der aktuellen Studienlage, nicht auf Basis von Mythen. Wir haben für Sie zusammengefasst, was die Forschung heute klar belegt, beantworten die häufigsten Eltern-Fragen aus unserer täglichen Praxis und geben Ihnen eine Checkliste an die Hand, woran Sie einen qualifizierten Trainer für Ihr Kind erkennen.

WAS SIE IN DIESEM DOKUMENT FINDEN

- Wissenschaftliche Grundlagen verständlich erklärt
- Antworten auf die häufigsten Eltern-Fragen
- Checkliste: Worauf Sie bei einem Trainer achten sollten
- Unser methodischer Ansatz im Überblick
- Quellenverzeichnis aktueller Studien

Wir möchten Sie ausdrücklich ermutigen, kritisch zu bleiben – egal, ob Sie sich am Ende für ein Training bei uns entscheiden oder nicht. Eine gute Entscheidung beginnt mit guten Informationen.

Mit sportlichen Grüßen,



Adrian Bergmann

Gründer The B7 Method

KAPITEL 1

Wissenschaftliche Grundlagen.

Über kaum ein anderes Thema im Jugendsport gibt es so viele Missverständnisse wie über Athletiktraining für Kinder. Die gute Nachricht: Die Forschungslage ist heute eindeutig – und sie zeigt weit mehr als nur den Nutzen von Kraftaufbau.

Athletiktraining ist mehr als Krafttraining

Wenn Eltern an „Athletiktraining“ denken, denken viele zuerst an Gewichte und Krafttraining. Das ist aber nur ein kleiner Teil davon. Modernes, altersgerechtes Athletiktraining umfasst drei zentrale Bereiche, die ineinandergreifen:

- Bewegungslehre: Kinder lernen, ihren Körper zu verstehen und richtig zu steuern – von der Landetechnik über das Springen bis zur richtigen Sprintposition.
- Techniklehre: Grundlegende sportartübergreifende Bewegungsmuster (Antritt, Change of Direction, Deceleration) werden sauber angelegt, bevor sie in Basketball-Situationen angewendet werden.
- Kraft- und Konditionsaufbau: Altersgerecht, mit Fokus auf funktionelle Kraft, Stabilität und Verletzungsprävention – nicht auf Bodybuilding.

Gerade im Kindesalter ist die Kombination dieser drei Bausteine entscheidend. Reines Krafttraining ohne Bewegungsqualität wäre wirkungslos – ebenso wie Technik ohne die nötige körperliche Basis.

Was sagt die aktuelle Studienlage?

Die wichtigsten internationalen Fachgesellschaften – darunter die American Academy of Pediatrics (AAP), die National Strength and Conditioning Association (NSCA) und die UK Strength and Conditioning Association – haben in den letzten Jahren mehrfach betont: Richtig angeleitetes Athletiktraining ist für Kinder und Jugendliche nicht nur sicher, sondern aktiv gesundheitsfördernd. [1, 2]

Die American Academy of Pediatrics bestätigte in ihrer aktualisierten Stellungnahme (zuletzt erneuert 2024), dass strukturiertes Athletik- und Resistance Training ein wichtiger Bestandteil ganzheitlicher Sport- und Gesundheitsprogramme für junge Menschen ist. [1]

KERNAUSSAGEN DER AKTUELLEN FORSCHUNG

- Altersgerechtes Athletiktraining schadet bei korrekter Anleitung nicht dem Wachstum oder den Wachstumsfugen.
- Es stärkt Knochen, Sehnen und Bindegewebe und reduziert das Verletzungsrisiko messbar.
- Bereits Kinder ab etwa 7–8 Jahren können sicher mit altersgerechtem Athletiktraining beginnen.
- Strukturierte Verletzungspräventions-Programme im Jugendbasketball reduzieren Knöchel- und Knieverletzungen um bis zu 36 %.
- Kinder entwickeln durch Athletiktraining nachweislich mehr Selbstvertrauen und Körperbewusstsein.

Der oft unterschätzte Faktor: Selbstbewusstsein

Was in der Diskussion um Athletiktraining oft zu kurz kommt, ist einer der wichtigsten Effekte: Kinder werden durch strukturiertes Training selbstbewusster – und das nicht nur körperlich.

Wer weiß, wie sich der eigene Körper bewegt, wer sicher landet und beweglich ist, betritt den Court mit einer ganz anderen Haltung. Studien zeigen konsistent: Kinder mit besserer Bewegungsqualität sind mutiger, entscheidungsfreudiger und leistungsstärker im Spiel. [5]

Umgekehrt ist mangelndes körperliches Selbstvertrauen einer der häufigsten Gründe, warum Kinder im Jugendalter mit dem Sport aufhören. Sie fühlen sich langsamer, ungeschickter oder schwächer als andere – oft, weil ihnen schlicht die athletische Basis fehlt. Genau hier setzt strukturiertes Athletiktraining an: Es gibt Kindern ein Werkzeug, um sich messbar besser zu fühlen und mit mehr Freude ins Spiel zu gehen.

Die positiven Effekte auf einen Blick

Studien zeigen konsistent, dass altersgerechtes Athletiktraining bei Kindern und Jugendlichen folgende messbare Effekte hat: [1, 2, 5]

- Kraftzuwachs: Strukturierte Programme zeigen Kraftzuwächse von 30–50 % innerhalb weniger Monate.
- Knochengesundheit: Erhöhte Knochendichte, geringeres Risiko für Stressfrakturen.
- Verletzungsprävention: Bis zu 46 % weniger Verletzungen im Jugendsport. [6]
- Bewegungsqualität: Bessere Koordination, Balance und Körperkontrolle.

- Selbstvertrauen: Mehr Selbstbewusstsein und Freude am Spiel – ein oft unterschätzter Leistungsfaktor.
- Mentale Effekte: Bessere Körperwahrnehmung und nachweislich höheres Wohlbefinden.

KAPITEL 2

Häufige Fragen. Ehrliche Antworten.

In unserer täglichen Arbeit begegnen uns immer wieder dieselben Sorgen. Hier finden Sie vier Mythen, die sich besonders hartnäckig halten – ehrlich beantwortet.

MYTHOS 05

„Frühe Spezialisierung führt zum sportlichen Erfolg.“

FAKT

Frühe Spezialisierung erhöht das Verletzungsrisiko um bis zu 70 % und führt häufiger zu Burnout und frühem Sportende. Multisport-Athleten in der Jugend erreichen später sogar häufiger das Profiniveau. Die besten Sportler haben in ihrer Kindheit meist mehrere Sportarten ausprobiert und sich erst später spezialisiert – das schafft eine breite motorische Basis und schützt langfristig die Motivation.

MYTHOS 06

„Mädchen brauchen ein anderes Athletiktraining als Jungs.“

FAKT

Vor der Pubertät sind die biologischen Unterschiede minimal – das Training kann weitgehend identisch aufgebaut werden. Ab der Pubertät ändert sich das aber deutlich: Mädchen haben ein 4–6x höheres Risiko für Kreuzbandverletzungen (u.a. durch veränderte Beinachse, hormonelle Einflüsse und andere Landetechnik). Deshalb wird bei uns ab dem Prospects-Alter der Fokus auf Landetechnik, Rumpfstabilität und Bewegungskontrolle individuell auf das Geschlecht angepasst.

MYTHOS 07

„Verletzungen gehören im Kindersport einfach dazu.“

FAKT

50–80 % aller Sportverletzungen bei Kindern und Jugendlichen sind vermeidbar – vor allem Überlastungsschäden an Knien, Fersen und Wirbelsäule, die durch einseitige Belastung entstehen. Der wachsende Körper ist besonders empfindlich, weil Wachstumsfugen noch offen sind. Studien zeigen: Strukturiertes Athletiktraining mit Fokus auf Technik, Rumpfstabilität und Landemechanik reduziert Verletzungen bei jungen Sportlern um bis zu 36 %.

MYTHOS 08**„Kinder müssen sich vor dem Training dehnen.“****FAKT**

Kinder haben von Natur aus eine sehr gute Beweglichkeit – statisches Dehnen vor der Belastung ist bei ihnen nicht nur unnötig, sondern kann sogar leistungsmindernd wirken (bis zu 5–10 % weniger Sprungkraft und Schnelligkeit). Was Kinder wirklich brauchen: ein spielerisches dynamisches Warm-Up mit Hüpfen, Skippings, kleinen Spielen und Koordinationsübungen. Das aktiviert den Körper, macht Spaß und bereitet optimal auf die Belastung vor.

KAPITEL 3

Worauf Sie bei einem Trainer achten sollten.

Nicht jeder, der „Athletiktrainer“ auf seiner Website schreibt, ist auch für die Arbeit mit Kindern qualifiziert. Diese Checkliste hilft Ihnen dabei, einen guten Trainer für Ihr Kind zu erkennen – unabhängig davon, ob Sie sich für uns oder für jemand anderen entscheiden.

1. Eine echte sportwissenschaftliche oder vergleichbare Ausbildung

Ein abgeschlossenes Studium in Sportwissenschaft, eine Trainer-B-Lizenz im Athletikbereich oder eine vergleichbare fundierte Qualifikation. Fachwissen über den kindlichen Körper und Trainingslehre ist die Grundlage für sicheres, wirksames Training.

2. Individuelle 1:1 Betreuung oder kleine Gruppen

Gerade in den ersten Jahren ist eine genaue Anleitung essenziell – Technik geht vor Belastung. Kleine Gruppen sorgen dafür, dass der Trainer jedes Kind sehen, korrigieren und individuell fördern kann.

3. Transparente Kommunikation mit den Eltern

Sie als Eltern sollten verstehen, was, warum und wie trainiert wird. Ein Trainer, der Ihnen den Trainingsplan und die Ziele offen kommuniziert und für Fragen ansprechbar ist, schafft Vertrauen und Nachvollziehbarkeit.

4. Eigene praktische Sporterfahrung

Theorie allein reicht nicht – ein Trainer, der den Sport selbst ausgeübt hat, versteht die konkreten Anforderungen besser. Bei sportartspezifischem Training (z. B. Basketball) ist das besonders wichtig, weil viele Feinheiten nur aus eigener Erfahrung kommen.

5. Klare Grenzen und Sicherheitsbewusstsein

Ein guter Trainer weiß, wann zu stoppen ist. Übungen werden an den Entwicklungsstand angepasst, nicht umgekehrt. Wenn ein Trainer auf Warnsignale des Kindes hört und die Belastung entsprechend steuert, ist das ein wichtiges Qualitätsmerkmal.

6. Ihr Kind kommt mit Spaß nach Hause

Vielleicht das wichtigste Kriterium: Nach dem Training sollte Ihr Kind glücklich sein. Wer Spaß am Training hat, bleibt langfristig dabei – und nur wer dranbleibt, entwickelt sich wirklich weiter. Freude ist kein Widerspruch zu Ernsthaftigkeit, sondern die Grundlage für nachhaltigen Erfolg.

KAPITEL 4

Unser Ansatz im Überblick.

The B7 Method verbindet sportwissenschaftliche Ausbildung mit jahrelanger eigener Erfahrung im Profibasketball – und einem klaren Fokus: Wir spezialisieren uns ausschließlich auf Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren.

Drei Entwicklungsphasen. Ein durchdachter Weg.

Wir teilen unsere Arbeit in drei klar definierte Entwicklungsphasen – nicht willkürlich, sondern basierend auf den bekannten Entwicklungsfenstern der Sportwissenschaft. In jeder Phase stehen andere Trainingsschwerpunkte im Fokus, weil sich der kindliche Körper in jedem Lebensabschnitt anders entwickelt.



ROOKIES · 6–9 JAHRE

Die Basis – Freude an Bewegung.

In diesem Alter geht es nicht um Leistung, sondern um Vielfalt. Kinder entdecken ihren Körper, lernen die Grundformen der Bewegung und entwickeln Koordination, Gleichgewicht und Rhythmusgefühl. Das Training ist spielerisch und abwechslungsreich.

Unser Schwerpunkt: Bewegungslernen, Koordination, Balance, kleine Kraftaufgaben mit dem eigenen Körpergewicht und ganz viel Spaß. Das Fundament, auf dem später alles aufbaut.

PROSPECTS · 10–14 JAHRE

Der Aufbau – die wichtigste Lernphase.

Diese Jahre sind das goldene Zeitfenster für technisches Lernen. Nervensystem und Muskulatur entwickeln sich rasant – was jetzt sauber angelegt wird, wirkt ein Leben lang. Gleichzeitig beginnt die Pubertät mit dem Wachstumsschub (PHV), auf den wir individuell reagieren.

Unser Schwerpunkt: Basketball-Technik, Sprungkraft, saubere Landetechnik, Beschleunigung und Change of Direction.

ELITES · 15–18 JAHRE

Das Ziel – bereit für den Wettkampf.

Jetzt kommt zusammen, was in den Jahren davor aufgebaut wurde. Der Körper ist bereit für höhere Belastungen, komplexere Trainingsreize und leistungsorientierte Ziele. Athleten trainieren inklusive Basketball 6–12 Einheiten pro Woche und arbeiten gezielt an dem, was sie individuell weiterbringt.

Unser Schwerpunkt: Maximalkraft- und Explosivkraftaufbau, anaerobe Belastung, Wettkampfvorbereitung, Verletzungsprävention und mentale Stabilität. Hier geht es um Details, Feinabstimmung und den letzten Schritt zur athletischen Reife.

Ein roter Faden durch alle Phasen

Egal in welcher Phase Ihr Kind einsteigt – jede Einheit enthält 15 bis 20 Minuten Arbeit an Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Explosivität. Das sind die Grundfähigkeiten, die in jedem Alter trainierbar bleiben und die den Unterschied zwischen einem guten und einem herausragenden Athleten ausmachen.

Was uns unterscheidet

Unser Team verbindet sportwissenschaftliche Ausbildung mit jahrelanger eigener Erfahrung im Profibasketball. Wir wissen aus erster Hand, was junge Spieler athletisch wirklich brauchen und welche Fehler in dieser Phase die Entwicklung bremsen. Ergänzt wird unser Ansatz durch ein vertieftes Verständnis für Anatomie, Bewegungsabläufe und Verletzungsprävention – kontinuierlich aktualisiert durch laufende Weiterbildung, unter anderem im physiotherapeutischen Bereich.

NÄCHSTER SCHRITT

- Bereit für den nächsten Schritt? Vereinbaren Sie ein unverbindliches Probetraining und lernen Sie uns persönlich kennen.
- E-Mail: kontakt@theb7method.de
- Telefon: +49 (0) 1590 6372721
- Web: www.theb7method.de

QUELLENVERZEICHNIS

Dieses Infodokument basiert auf aktuellen sportwissenschaftlichen Studien und Stellungnahmen führender Fachgesellschaften. Die folgenden Quellen können Sie jederzeit selbst überprüfen.

- [1] American Academy of Pediatrics (AAP), Council on Sports Medicine and Fitness (2020, reaffirmed November 2024). Resistance Training for Children and Adolescents. *Pediatrics*, 145(6).
- [2] Faigenbaum, A. D., Ratamess, N. A., Kang, J., Bush, J. A., & Rial Rebullido, T. (2023). May the Force Be with Youth: Foundational Strength for Lifelong Development. *Current Sports Medicine Reports*, 22(12), 414–422.
- [3] Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., et al. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498–505.
- [4] Myers, A. M., Beam, N. W., & Fakhoury, J. D. (2017). Resistance training for children and adolescents. *Translational Pediatrics*, 6(3), 137–143.
- [5] Díaz-Hidalgo, S., Ranchal-Sanchez, A., & Jurado-Castro, J. M. (2024). Improvements in Jump Height, Speed, and Quality of Life through an 8-Week Strength Program in Male Adolescents Soccer Players. *Sports*, 12(3), 67.
- [6] Räisänen, A. M., Owøye, O. B. A., et al. (2022). The „SHRed Injuries Basketball“ Neuromuscular Training Warmup Program Reduces Ankle and Knee Injury Rates by 36% in Youth Basketball. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*.
- [7] Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & Labella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health*, 5(3), 251–257.
- [8] Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17.
- [9] Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633–2651.
- [10] National Strength and Conditioning Association (NSCA, 2023). Youth Resistance Training for Long-Term Health: An Evidence-Based Review.

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Dokument dient ausschließlich der Information und ersetzt keine ärztliche oder sportmedizinische Beratung. Vor Beginn eines Trainingsprogramms empfehlen wir Eltern, ggf. Rücksprache mit dem Kinderarzt zu halten – insbesondere bei Vorerkrankungen oder Beschwerden.