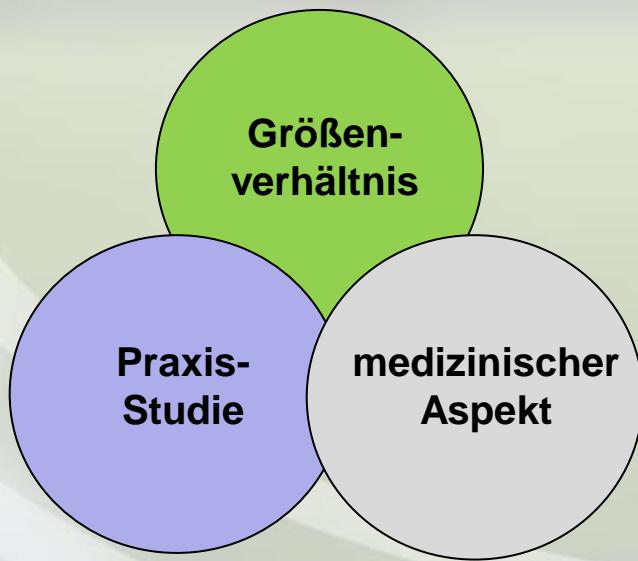


Ballgrößen im Kinderfußball



Empfehlungen lt. DFB-JO (Anhang IV):

G-Junioren (Bambini): Leichtspielball Größe 4 (290 g)

F-Junioren: Leichtspielball Größe 5 (290 g)

E-Junioren: Leichtspielball Größe 5 (290 g)

D-Junioren: Leichtspielball Größe 5 (350 g)

= 2 unterschiedliche Ballgrößen im DFB!

Basketball: 4 unterschiedliche Ballgrößen

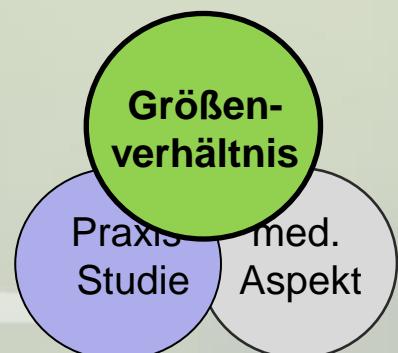
Handball: 4 unterschiedliche Ballgrößen

Ballgrößen im Kinderfußball



| <u>Ø Körpergrößen</u> | Jungen | Mädchen | Ball-Ø | Sen.-Bälle im Verh. | Jun.-Bälle |
|-----------------------|--------|---------|--------|---------------------|------------|
| 20- bis 30-jährige: | 181 cm | 168 cm | 22 cm | | |
| Bambini: | 118 cm | 117 cm | 21 cm | 32,21 cm | 14,34 cm |
| F-Junioren: | 130 cm | 130 cm | 22 cm | 30,63 cm | 15,80 cm |
| E-Junioren: | 141 cm | 141 cm | 22 cm | 28,24 cm | 17,14 cm |
| D-Junioren: | 153 cm | 153 cm | 22 cm | 26,03 cm | 18,60 cm |
| C-Junioren: | 166 cm | 162 cm | 22 cm | 23,99 cm | 20,18 cm |
| B-Junioren: | 176 cm | 166 cm | 22 cm | 22,63 cm | 21,39 cm |
| A-Junioren: | 180 cm | 167 cm | 22 cm | 22,12 cm | 21,88 cm |

www.gbe-bund.de (Gesundheitsberichterstattung des Bundes; Robert-Koch-Institut / statistisches Bundesamt)



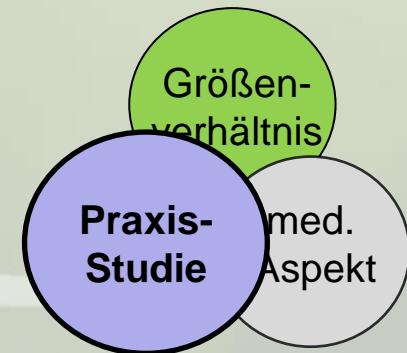
Studie mit 4 F-Juniorenteams und diversen Ballgrößen/-gewichten:

- Dribbling
- Ballkontrolle flach
- Ballkontrolle hoch
- Torschuss

Rangfolge der Leistungsentwicklung/Ergebnisse nach mehrwöchigem Training mit festgelegten Bällen:

- 3er (350g)
- 4er (350g)
- 4er (290g)
- 5er (290g)

Quelle: `Fertigkeitsschulung mit unterschiedlichen Ballgrößen im F-Juniorenbereich` von Florian Rudolf Cordier;
TU Kaiserslautern – 02.01.2013



Interview

3 Fragen an Christoph Bruhns, Chefarzt der Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopie im Eduardus Krankenhaus Köln



Welche Gefahren bestehen bei dauerhafter Nutzung schwerer und großer Bälle im Kinderfußball?

Der nicht ausgewachsene Muskel-Sehnen-Apparat wird durch die enormen Kräfte, die vor allem beim Torschuss oder Abschlag entwickelt werden, extrem beansprucht. Dies kann bei der Verwendung von für die körperliche Entwicklung zu schweren Bällen zu Überlastungsschäden führen. Bei einem zu großen Ballumfang können die Kinder kaum eine fehlerfreie Schussbewegung ausführen, wodurch das Risiko von Fehlbelastungen erhöht wird.

Welche Ballgrößen/-gewichte empfehlen Sie im Kinderfußball aus medizinischer Sicht?

Ballumfang und Ballgröße sollten dem Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen entsprechen. Aus orthopädischer Sicht wäre es sinnvoll, das Verhältnis von Körperbau zu Ballgröße eines ausgewachsenen Fußballspielers annähernd auf die verschiedenen Altersklassen zu übertragen und anzupassen. Diesbezüglich sind Trainer und Sportmediziner gemeinsam gefordert, eine entsprechende Lösung zu entwickeln. (oz)

←



DFB-Bestimmung 2015/16:

| | |
|----------------|---------------------|
| Bambini: | Größe 3 (290g) |
| F-Junioren: | Größe 3 / 4 (290g) |
| E-Junioren: | Größe 4 (290g/350g) |
| D-Junioren: | Größe 4 / 5 (350g) |
| ab C-Junioren: | Größe 5 (450g) |

WFLV:

| |
|---------|
| Größe 3 |
| Größe 3 |
| Größe 4 |
| Größe 4 |
| Größe 5 |

- Investitionsminimum für Bambini bis D-Junioren:
2 Ballsorten!