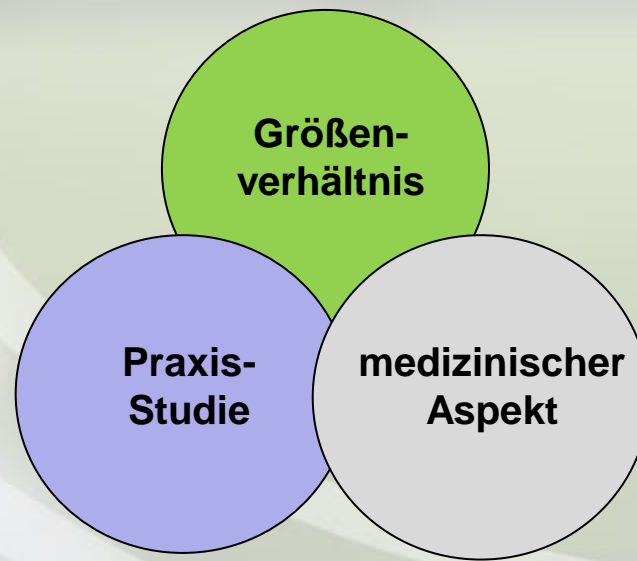


Ballgrößen im Kinderfußball



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



Ball-Ø:

Größe 5: 22,28 cm

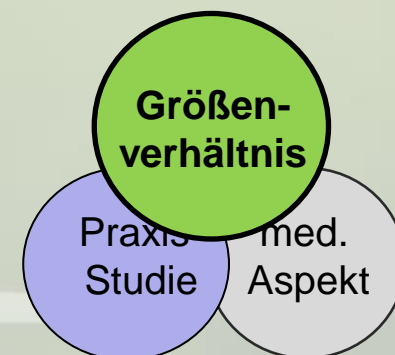
Größe 4: 21,01 cm

Größe 3: 19,10 cm

Ø Körpergrößen 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:

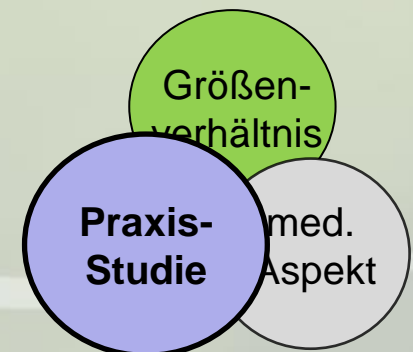
3er (350g)

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)

Größen-
verhältnis

Praxis
Studien

med.
Aspekt

DFB-Bestimmung 2015/16:

WFLV:

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

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