FUSSBALL-ABZEICHEN

Station 3

EMPFEHLUNG
STATION KOPFBALL-KÖNIG

Auf Basis verschiedener wissenschaftlicher Befunde und der Einschätzung der Medizinischen Kommission des DFB, erscheint eine verringerte Zahl an Kopfbällen im Kinder- und Jugendfußball erstrebenswert. Ein Verbot des Kopfballspiels erachten wir allerdings nicht als zielführend. Stattdessen sollte eine gute Technikschulung mit altersgerechten Übungen (u. a. Softbälle in jüngeren Altersklassen) erfolgen, um alle Spieler*innen auf die in höheren Altersklassen auch im Spiel vermehrt auftretenden Kopfbälle vorzubereiten und die Kopfballbelastung im Jugendfußball auf das zu begrenzen, was für die Förderung des Spiels als notwendig erachtet wird.



Folgende Empfehlung, wie man im Jugendfußball während des Trainings und Spiels mit dem Kopfball umgeht und wie man Kopfballübungen für Jugendspieler einführt, geben wir Ihnen hiermit gerne an die Hand.

1 BALLGRÖSSE:

Verwenden Sie die richtige Größe und das richtige Gewicht der Bälle für die Altersgruppe, die Sie trainieren.

2 BALLDRUCK:

Verwenden Sie für Training und Spiele den niedrigsten Druck, der von den Spielregeln zugelassen ist. Für die ersten Trainingsübungen könnten Softbälle eine Alternative darstellen.

3 KOPFBALLBELASTUNG:

Kopfballübungen so weit wie möglich reduzieren, unter Berücksichtigung der Kopfballbelastung bei Spielen. Dies ist besonders wichtig für die jüngeren Spieler*innen. Das Ziel, Kopfbälle während des Trainings und Spiels zu reduzieren, kann erreicht werden, indem verschiedene Regeländerungen eingeführt werden, wie z. B. die Reduzierung der Spielfeldgröße, der Anzahl der Spieler*innen und der Torhöhe.

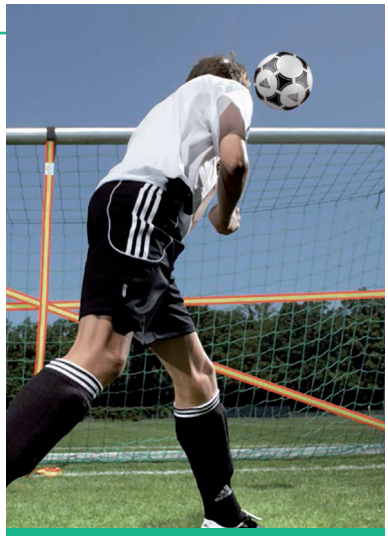
4 NACKENSTÄRKUNG:

Jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass Nackenstärkung bei Kopfballübungen aufgrund einer Reduzierung des Kopfaufpralls vorteilhaft sein kann.

5 BEWUSSTSEIN FÜR SYMPTOME EINER MÖGLICHEN GEHIRNERSCHÜTTERUNG:

Wenn Spieler*innen nach Kopfballübungen Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, Unsicherheit usw. melden, sollten sie sich mindestens eine Woche lang vollständig ausruhen und von einer/einem Ärztin/Arzt nachuntersucht werden. Mädchen sind anfälliger für Gehirnerschütterungen und möglicherweise auch für Kopfballbelastungen als Jungen.

! Bitte verwenden Sie bei der Station Kopfball-König für die jüngeren Kinder den von uns diesem Paket beigefügten Softball.



BALLGRÖSSEN
LAUT DFB-JUGEND-ORDNUNG

"Bambini / G-Junior*innen"
Gr. 3 (290 g)

F-Junior*innen
Gr. 3 (290 g)

E-Junior*innen
Gr. 4 (350 g)

D-Junior*innen
Gr. 4/5 (350 g)

C-Junior*innen
Gr. 5 (350g)