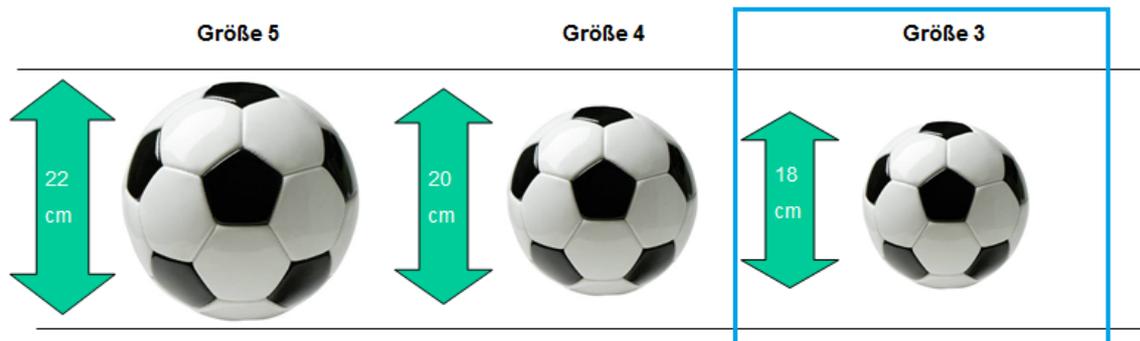


# BÄLLE IM KINDERFUSSBALL



Vorsicht vor Überlastungen und einer schlechteren fußballerische Entwicklung. Bei den jüngsten Fußballern und Fußballern sollte besonders auf das Material geachtet werden, um Gefahren zu minimieren. Welche Ballgrößen und welches Gewicht eignen sich für welche Altersklasse am besten? Hier gibt es den Überblick.

"Bei einem zu großen Ballumfang können die Kinder kaum eine fehlerfreie Schussbewegung ausführen, wodurch das Risiko von Fehlbelastungen erhöht wird." Christoph Bruhns, Chefarzt der Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopie im Eduardus Krankenhaus Köln, hat sich intensiv mit unterschiedlichen Ballgrößen und -gewichten beschäftigt. Er warnt vor zu großen und schweren Bällen im Kinder- und Jugendfußball, da diese zu Überlastungsschäden des Muskel- und Sehnenapparats führen könnten.

Aus diesem Grund, aber auch, um eine bestmögliche fußballerische Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu gewährleisten, gibt der FVN folgende Empfehlungen:

<b>Bambinis (U7):</b>	Größe 3 (S-Light / 290g)
<b>F-Jugend (U9):</b>	Größe 3 (S-Light / 290g)
<b>E-Jugend (U11):</b>	Größe 4 (Light / 350g)
<b>D-Jugend (U13):</b>	Größe 4 (Light / 350g)
<b>C/B/A/Senioren:</b>	Größe 5 (Std. / 450g)