



UEFA-Richtlinien zum Kopfballspiel für Nachwuchsspieler

UEFA-Richtlinien zum Kopfballsport

Mit den UEFA-Richtlinien zum Kopfballsport wird bezweckt, die Belastung durch Kopfbälle im Juniorenfußball auf ein für die Förderung des Fußballs als notwendig erachtetes Maß zu verringern. Sie sind als Empfehlung gedacht für den Umgang mit Kopfbällen im Juniorenfußball (Training und Spiele) und für das Heranführen von Nachwuchsspielern an das Kopfballsport. Die Meinungen zum Thema sind von Land zu Land unterschiedlich, weshalb die UEFA den Nationalverbänden empfiehlt, diese Richtlinien als Mindestanforderungen zu verwenden und anhand der Gegebenheiten ihres Landes (z.B. in Bezug auf Altersklassen, Wettbewerbsstrukturen, Infrastruktur in Vereinen/Schulen) eigene Vorgaben zu entwickeln. Es wird anerkannt, dass die derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnisse keine genaueren Richtlinien zulassen. Aus präventiver Sicht hält es die UEFA aber dennoch für sinnvoll, einige praktische Ratschläge zu geben.

- 1. Ballgröße:** Größe und Gewicht des Balls müssen der jeweiligen Altersgruppe entsprechen.¹
- 2. Balldruck:** Im Training und bei Spielen ist der niedrigste gemäß Spielregeln zulässige Balldruck zu verwenden. Für die ersten Trainingsübungen könnten sich Schaumstoffbälle als Alternative anbieten.
- 3. Belastung durch Kopfbälle:** Aufgrund der Belastung durch Kopfbälle in Spielen sind Kopfbälleübungen im Training so weit wie möglich zu verringern. Dies ist für jüngere Spielerinnen und Spieler von besonderer Bedeutung. Das Ziel, die Zahl der Kopfbälle im Training und Spiel zu reduzieren, kann durch verschiedene Regeländerungen wie die Verkleinerung des Spielfelds, Verringerung der Anzahl Spieler, niedrigere Tore usw. erreicht werden. Trainern sollte in der Ausbildung vermittelt werden, dass es notwendig ist, Kopfbälleübungen mit zunehmendem Alter der Spielerinnen und Spieler schrittweise zu intensivieren.
- 4. Stärkung der Nackenmuskulatur:** Die jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass Übungen zur Stärkung der Nackenmuskulatur nützlich für das Kopfbälletraining sein können, weil dadurch die Krafteinwirkung auf den Kopf verringert wird. Übungen zur Stärkung der Nackenmuskulatur sollten in die Trainerausbildung einfließen und zu gegebener Zeit in die Richtlinien zum Kopfballsport integriert werden.
- 5. Erkennung von Symptomen einer möglichen Gehirnerschütterung:** Klagen Spieler nach Kopfbälleübungen über Symptome wie Kopfschmerzen oder Schwindelgefühle, sollten sie mindestens eine Woche pausieren und von einem Arzt betreut werden. Mädchen sind generell anfälliger für Gehirnerschütterungen als Jungen, weshalb für sie die Belastung durch Kopfbälle auch größer sein könnte.

¹ Gemäß den FIFA-Empfehlungen für den Jugendfußball („FIFA Youth Football Specification Recommendation“)



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 27 27
UEFA.com