

## Mit welchem Alter darf mein Kind in der G-Jugend spielen?

Die G-Jugend – auch Bambini oder Knirpse genannt – ist die jüngste Altersklasse im Kinderfußball. Entsprechend gibt es hier im Grunde kein Eintrittsalter, weil es eine "Sammelklasse" für alle kleinen Kicker unter 7 Jahren ist.

Die Zusammenfassung mehrerer Jahrgänge zu einer Art „Fußball-Krabbelgruppe“ ist im Allgemeinen unproblematisch, weil es in dieser Altersklasse in keiner Weise um Wettkampfsportarten oder Ligabetrieb gehen sollte. Vielmehr geht es um eine allgemeine Bewegungsausbildung, die beispielsweise auch Fang- und Tummelspiele beinhalten kann und soll, die im engeren Sinne nichts mit Fußball zu tun haben. Es geht darum, den natürlichen Spaß der Kinder an der Bewegung im Sinne einer guten körperlichen und geistigen Entwicklung zu erhalten und zu fördern.

### ▼ Mein Kind möchte Fußball spielen. Wie melde ich ihn/sie bei einem Verein an?

Das Wichtigste ist, die richtige Mannschaft für das Kind zu finden. Wenn es mit seinen gleichaltrigen Freunden zusammenspielen will, ist die Vereinssuche schnell beendet. Ansonsten ist der Verein um die Ecke nicht immer der beste, obwohl die räumliche Nähe natürlich organisatorisch vorteilhaft ist und das Kind sich auch außerhalb der Trainingszeiten mit Mannschaftskameraden treffen kann. Geachtet werden sollte bei der Vereinswahl aber vor allem darauf, dass die Mannschaft von Alter und Leistung her dem Stand des Kindes entspricht und eine entsprechende Betreuung geleistet wird.

Die eigentliche Anmeldung wird vom Trainer oder einem anderen Vereinsfunktionär durchgeführt.

### ▼ Warum sollte mein Kind ausgerechnet Fußball spielen?

Fußball kann die Entwicklung eines Kindes sehr positiv beeinflussen. Durch die Einbindung in ein Team erlernt das Kind soziales Verhalten. Die sportliche Betätigung mit ihren fußballspezifischen Anforderungen schult vor allem Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer, stärkt das Immunsystem und führt zu einer Ausbildung des Herz-Kreislauf-Systems.

Darüber hinaus verbindet Fußball als Sportart Nummer 1 in Deutschland sowie weltweit so viele Menschen wie kein anderer Sport. Und in Gemeinschaft macht schließlich alles mehr Spaß.



### Wie gefährlich ist Fußball?

Ein gewisses Verletzungsrisiko ist im Fußball nicht zu vermeiden, allerdings lässt es sich durch die richtige Vorbereitung auf ein Minimum reduzieren.

Ausführliche Aufwärm- und Dehnungsprogramme bereiten den Körper auf sportliche Belastungen vor und senken so das Risiko von Muskelverletzungen. Die Kräftigung der Muskulatur sorgt für Entlastung und Schutz der Gelenke. Durch ein vorbeugendes Training und einen entsprechend guten Fitnessstand lässt sich also die Verletzungsgefahr deutlich reduzieren. Für weiteren Schutz sorgt die passende Ausrüstung. Die richtigen Fußballschuhe sorgen für einen festen Stand, die Schienbeinschoner schützen die empfindlichen Schienbeine und die Knöchel



### Sollten auch Mädchen Fußball spielen?

Wenn sie Spaß daran haben – natürlich! Der Reiz des Fußballs ist nicht einem Geschlecht vorbehalten. Mädchen können genauso Spaß am kicken haben wie Jungen. Und die positiven Auswirkungen der sportlichen Betätigung in Form einer verbesserten Fitness und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten zeigen sich natürlich auch bei Mädchen.



### Sollten Mädchen und Jungen zusammen spielen?

In Kindermannschaften ist es durchaus üblich, dass Mädchen und Jungen zusammen spielen. Aufgrund der oftmals eher geringen Zahl an Mädchen ließen sich sonst auch kaum vollständige Mannschaften bilden. Mit Übergang in den Jugendbereich spielen Mädchen jedoch in eigenen Mannschaften.



### Kann mein Kind trotz Allergien oder Asthma Fußball spielen?

Allergien und asthmatische Erkrankungen können sehr verschiedene Ausprägungen haben. In den allermeisten Fällen steht einer sportlichen Betätigung unter Beachtung der alltäglichen Regeln aber nichts im Wege.

Sie sollten lediglich dafür Sorge tragen, dass die erforderlichen Hilfsmittel oder Medikamente (z.B. ein Inhalator) vor Ort sind und den Trainer der Mannschaft über die Erkrankung Ihres Kindes informieren.

Im Zweifelsfall wird Ihr Arzt Sie gerne beraten.

▼ **Kann mein Kind auch Sport treiben wenn es erkältet ist?**

Durch sportliche Aktivitäten wird der Körper belastet und bestehende Infektionen haben bessere Chancen, gegen ein geschwächtes Immunsystem zu bestehen und sich noch auszubreiten. Daher ist bei bestehenden Erkrankungen von starken Belastungen abzuraten, leichte Bewegung kann hingegen das allgemeine Wohlbefinden fördern und somit auch zu einer schnelleren Genesung führen.

Beim Sport ist also Augenmaß gefragt. Im Zweifelsfall lieber dem Körper die nötige Zeit zur Erholung geben, anstatt ihn während des Kampfes gegen Krankheitserreger zusätzlich zu schwächen.

▼ **Sind Kopfbälle nicht schädlich für mein Kind?**

Untersuchungen im Jugendfußball haben ergeben, dass durch Kopfbälle keine direkten erkennbaren Verletzungen und Schäden herbeigeführt wurden. Wichtig dafür ist allerdings das Erlernen der richtigen Technik und die Verwendung von altersgerechten Bällen nach der einfachen Faustregel kleine Menschen – kleine Bälle.

▼ **In welchem Alter sollte mein Kind mit Fußball beginnen?**

Ab etwa 4 Jahren kann es in Vereinsmannschaften losgehen. Informieren sie sich, welcher Verein eine Bambini- oder Minikicker-Mannschaft hat, so werden die Teams der Jüngsten genannt.

Aber natürlich kann ihr Kind auch außerhalb des Vereins kicken wenn es Lust hat. Im Garten oder im Park entdecken oft schon die Kleinsten den Spaß am Fußball, wenn sie sich mit Mama oder Papa den Ball zuschießen.

▼ **Was braucht mein Kind für das Training und für die Spiele?**

Für das Training benötigt Ihr Kind lediglich einfache und praktische Sportkleidung. Beachten Sie bitte, dass diese schmutzig wird und auch mal ein Loch bekommen kann. Spezielle Fußballschuhe sind zu empfehlen, ihre genaue Art richtet sich nach der Beschaffenheit des Sportplatzes.

**Für Ligaspiele werden im Allgemeinen vom Verein Trikots gestellt, selber mitzubringen sind hingegen Schienbeinschützer, die Unterschenkel und Knöchel vor Verletzungen schützen.**

**Zu den genauen Regelungen im jeweiligen Verein geben Ihnen Trainer, Betreuer oder andere Eltern sicher gerne Auskunft.**

▼ **Wie sollte ich mich während der Trainingseinheiten verhalten?**

**Wenn sie während der Trainingseinheiten zuschauen wollen, sollten sie sich eher ruhig verhalten. Lassen sie ihr Kind und die anderen in Ruhe spielen, ohne sich mit Anweisungen oder Ratschlägen einzumischen. Ihr Kind wird von sich aus auf sie zukommen, wenn es ihre Hilfe braucht.**

**Der Trainer der Kinder wird für Unterstützung bei den Übungsstunden dankbar sein, aber sie sollten ihm ihre Hilfe anbieten und mit ihm absprechen, wie sie sich am besten im Sinne der Kinder einbringen können.**

▼ **Wie sollte ich mich während und nach einem Spiel verhalten?**

**Für Kinder steht beim Fußball das Spiel im Vordergrund, ob am Ende ein Sieg oder eine Niederlage steht verliert trotz anfänglicher Enttäuschung oft schnell an Bedeutung. Dies sollte von den Eltern akzeptiert und gefördert werden. Heben sie Positives hervor, loben sie, aber üben sie keinen Druck auf ihr Kind aus.**

▼ **Wie kann ich den Trainer meines Kindes unterstützen?**

**Die Unterstützung kann vielfältig aussehen. Nach Spielen müssen beispielsweise die Trikots gewaschen werden, beim Training können Bälle eingesammelt werden, die das Tor verfehlten, oder ein Kind möchte die Schuhe geschnürt haben.**

**Am besten sprechen Sie Ihr Engagement mit dem Trainer ab, er weiß, wie sie sich im Sinne der Mannschaft nützlich machen können.**

▼

### Wie kann ich Schiedsrichter für Jugendspiele werden?

Für Jugendspiele unterer Klassen ist keine spezielle Qualifikation erforderlich, aber das Regelwerk sollte natürlich beherrscht werden. Die Trainer werden Ihnen sehr dankbar sein, wenn Sie sich als Schiedsrichter engagieren, denn oftmals müssen Trainer von Kindermannschaften selber pfeifen und können sich somit schlechter um Ihr Team kümmern.

### ▼ Was kann ich tun, um Verletzungen meines Kindes beim Fußball zu vermeiden?

Achten sie darauf, dass ihr Kind den Platzverhältnissen entsprechende Fußballschuhe trägt, die einen sicheren Halt garantieren, und Schienbeinschoner trägt, die außer den Schienbeinen auch die Knöchel gegen Tritte und Umknicken schützen.

Ansonsten entstehen viele Blessuren, wenn die Kraft der Kinder nachlässt und mit ihr auch die Koordination. Ein guter allgemeiner Fitnesszustand beugt solchen Unfällen vor. Man sollte Kinder daher nicht über die Maßen fordern.

Zusätzlich lassen sich viele Verletzungen durch Aufwärm- und Dehnungsprogramme vermeiden.

Wichtig: Als Eltern sollten sie nicht übervorsichtig sein und überreagieren. Kleinere Unfälle mit Prellungen passieren schon mal beim Fußball, wie sie Kindern beim normalen Runtollen auch passieren. Meist sind solche Blessuren von Kindern schneller wieder vergessen als von den Eltern.

### ▼ Was muss ich tun, wenn mein Kind sich verletzt hat?

Die meisten Verletzungen beim Fußball entstehen durch stumpfe Gewalteinwirkung (das heißt durch Zusammenprall von Spielern) oder durch das Umknicken im Sprunggelenk.

In beiden Fällen sollte als Erste Hilfe-Maßnahme (innerhalb der ersten 3-4 Stunden) der betreffende Bereich gekühlt werden, vorzugsweise durch einen mit Eiswasser getränkten Schwamm. Dadurch wird einer Schwellung und größerer Schmerzentwicklung entgegengewirkt. Bei leichteren Verletzungen werden nach dieser Behandlung verbunden mit einer Ruhigstellung des betroffenen Gebiets die Beschwerden bereits abklingen. Ist dies nicht der Fall, so sollte man zur genaueren Untersuchung einen Arzt aufsuchen.

▼ **Ist mein Kind durch den Verein versichert?**

**Bei Vereinsveranstaltungen wie Training oder Spielen sind nicht nur die Spieler selbst über die Unfallversicherung des Vereins versichert, sondern auch Mitarbeiter und Helfer. Dabei sind nicht nur selbst erlittene Schäden abgesichert, sondern auch die, die versehentlich anderen zugefügt wurden.**

▼ **Was sollte mein Kind vor und nach dem Sport essen oder trinken?**

**Die richtige ausgewogene Ernährung ist natürlich besonders für Kinder generell wichtig, nicht nur rund um den Fußball. Eine normale kohlenhydratreiche Ernährung (etwa mit Nudeln, Brot oder Reis) bildet somit eine absolut ausreichende Basis für jeden Hobbykicker.**

**In den letzten Stunden vor einer körperlichen Belastung sollte man keine belastenden Mahlzeiten mehr zu sich nehmen, sondern lediglich noch etwas Leichtes, wie beispielsweise etwas Obst, essen.**

**Rund um eine körperliche Belastung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig, um den durch das Schwitzen verursachten Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Dafür sind elektrolytreiche Getränke, Fruchtsaftschorlen oder einfaches Mineralwasser gut geeignet, die auch während und nach einem Spiel oder Training in ausreichender Menge zur Verfügung stehen sollten.**

▼ **Welche Übungen kann ich mit meinem Kind neben dem Training noch machen?**

**Allerhand. Schauen Sie sich einfach mal auf unseren Seiten um. Unter Bolzplatz oder bei den Startipps finden Sie reichlich Spielformen, die Sie mit Ihrem Kind durchführen können. Allerdings sollten Sie immer darauf achten, dass Ihr Kind auch wirklich selber gerne kicken möchte. Dann heißt es: Raus und Spielen!**

▼

### Welche Aufgaben kommen auf mich zu, wenn mein Kind in einem Verein spielt?

Typische Aufgaben von „Fußballetern“ sind das Waschen der Trainingskleidung und je nach Entfernung zwischen Wohnort und Sportplatz das Fahren des Nachwuchses zu Training und Spielen. Darüber hinaus wechseln sich Eltern in den meisten Vereinen damit ab, den kompletten Trikotsatz der Mannschaft zu waschen und die Kinder zu Auswärtsspielen zu begleiten. Natürlich gibt es noch weitere Möglichkeiten, sich im Umfeld des Teams zu engagieren, der Trainer wird für Ihre Hilfe sicher dankbar sein.

### ▼ Sollte ich mein Kind neben Vereinstraining in spezielle Fußballschulen schicken?

Wenn ihr Kind Spaß am Kicken hat und kaum genug davon bekommen kann, wird es sich über die Abwechslung in einer Fußballschule bestimmt freuen. Allerdings sollte es wirklich dem Wunsch des Kindes entsprechen und nicht aus dem falschen Ehrgeiz der Eltern geboren sein. Wenn dies der Fall ist, dann schauen sie sich doch mal in unserer Rubrik CAMPS um. Dort finden sie die Adressen vieler Fußballschulen, manche davon sind FD21 genau bekannt und können von daher besonders empfohlen werden.