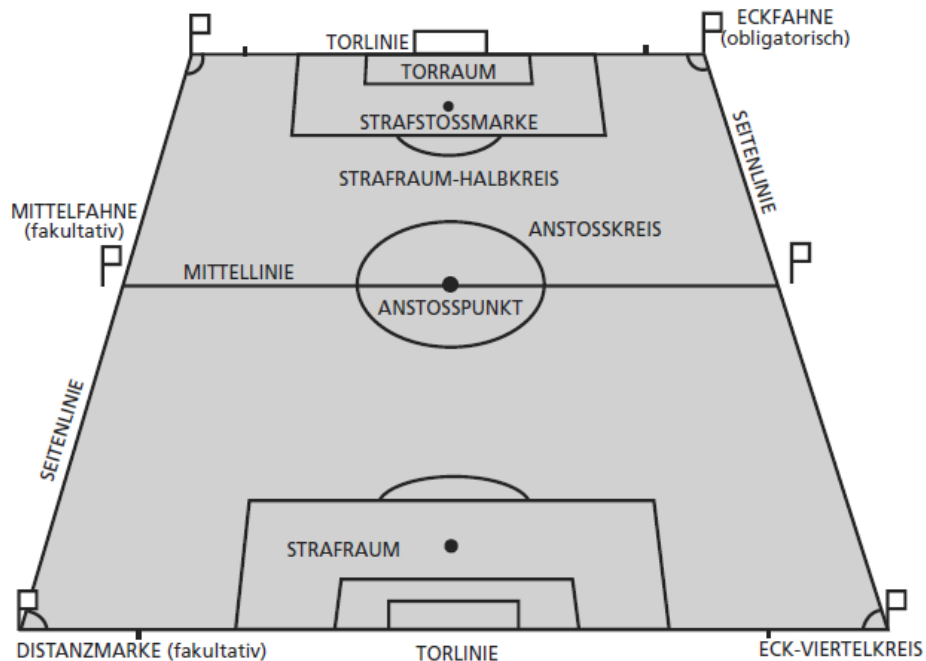
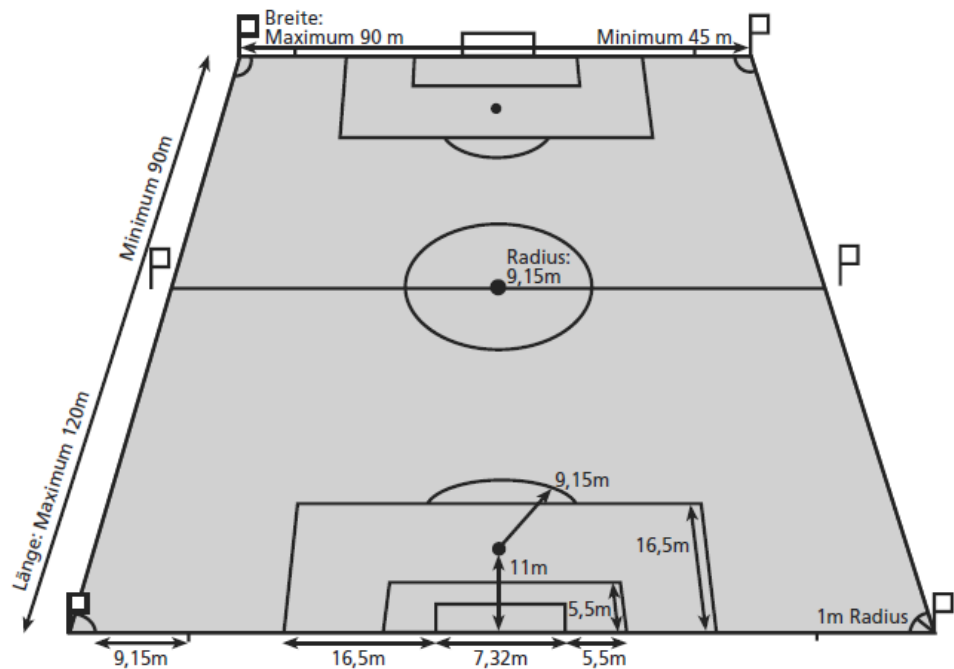




# FUßBALL

Als Mutterland des Fußballs gilt England. Hier wurde 1863 in London der erste Fußballverband (Football Association) gegründet und ein erstes Regelwerk geschaffen. Bis heute haben sich die Regeln stetig verändert und der Entwicklung und Dynamik des Spiels angepasst.

## 1. Spielfeld und Ausstattung





# FUßBALL

**Seitenlinien:** Begrenzen das Spielfeld auf beiden Längsseiten.

**Torraum** oder 5-Meter-Raum: Der Tormann darf hier nicht behindert werden.

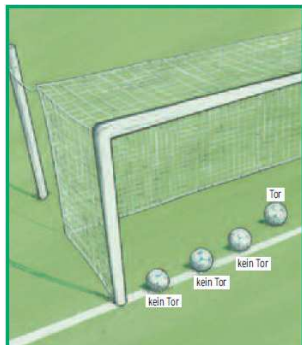
**Strafraum** wird auch 16-Meter-Raum genannt. Der Tormann darf innerhalb dieses Raumes den Ball mit den Händen berühren (fangen, fausten usw.).

**Anstoßkreis** oder Anspielkreis ist der Kreis um den Anstoßpunkt. Von hier aus wird der Ball angespielt

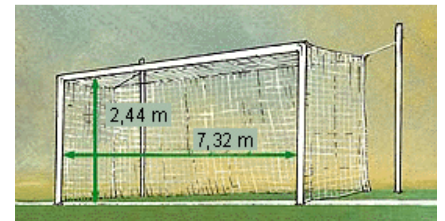
- bei Spielbeginn
- zu Beginn der 2. Halbzeit
- nach jedem Tor

**Strafstoßmarke** ist 11 m von der Torlinie entfernt. Von hier wird der Strafstoß ausgeführt.

## Das Tor



Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball in vollem Umfang die Torlinie passiert hat.



## ! Beachte

Die Linien gehören zu dem Spielraum, den sie umgrenzen. Zur **Ausstattung** gehören zwei Tore, vier Eckfahnen und zwei Fähnchen für die Linienrichter.

## 2. Spielbeginn

Vor dem Spielbeginn lost der Schiedsrichter mit den beiden Mannschaftskapitänen um die Spielfeldhälfte, auf der eine Mannschaft beginnt, und den Anstoß. Die Mannschaft, die Anstoß hat, führt diesen in Richtung des gegnerischen Tores aus. Beim Anstoß müssen alle Spieler in ihrer Spielhälfte und die gegnerischen Spieler mindestens 9,15 m vom Ball entfernt sein (Anstoßkreis). Der Ball ist dann im Spiel, wenn er die Strecke seines Umfanges zurückgelegt hat.





## 3. Spieler und ihre Ausrüstung

Jedes Spiel wird von zwei Mannschaften durchgeführt, von denen jede Mannschaft nicht mehr als elf Spieler aufweisen darf. Mindestens **acht** Spieler müssen bei Spielbeginn anwesend sein, die sich jedoch bis Spielende auf elf ergänzen können. Pro Spiel darf jede Mannschaft höchstens drei Spieler ersetzen (Ausnahmeregelung bei Freundschaftsspielen ist möglich).

Ein Spieler darf nichts tragen, was einen anderen Spieler irgendwie gefährden kann (z.B. Ringe, Uhr ...). Dies gilt im Besonderen auch für den wichtigsten Teil der Ausrüstung, den Schuhen (z.B. keine spitzen Stollen).

Die Spielkleidung der beiden Mannschaften muss sich in der Farbe deutlich voneinander unterscheiden. Ferner muss sich die Kleidung des Torwarts in der Farbe von den anderen Spielern abheben.

### Grundausrüstung

Die zwingend vorgeschriebene Grundausrüstung eines Spielers besteht aus den folgenden einzelnen Gegenständen:

- Hemd oder Trikot mit Ärmeln
- Hose
- Strümpfen
- Schienbeinschützern
- Fußballschuhen

Gespielt wird mit einem Ball, der einen Umfang zwischen 68 und 70 cm haben sollte und dessen Gewicht zwischen 410 und 450 Gramm liegt.

## 4. Abseits

### Abseitsstellung

Die Abseitsstellung eines Spielers stellt an sich noch kein Vergehen dar. Ein Spieler befindet sich in einer Abseitsstellung,

- *wenn er der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Gegenspieler.*

Ein Spieler befindet sich nicht in einer Abseitsstellung

- *in seiner eigenen Spielfeldhälfte oder*
- *auf gleicher Höhe mit dem vorletzten Gegenspieler oder*
- *auf gleicher Höhe mit den beiden letzten Gegenspielern.*





# FUßBALL

## **Vergehen**

Ein Spieler wird nur dann für seine Abseitsstellung bestraft, wenn er nach Ansicht

des Schiedsrichters zum Zeitpunkt, zu dem der Ball von einem Mitspieler berührt oder gespielt wird, aktiv am Spiel teilnimmt, in dem er

- *ins Spiel eingreift,*
- *einen Gegner beeinflusst,*
- *aus seiner Position einen Vorteil zieht.*

## **Kein Vergehen**

Kein Abseits liegt vor, wenn ein Spieler den Ball direkt erhält nach

- *einem Abstoß,*
- *einem Einwurf,*
- *einem Eckstoß.*

## **5. Freistöße**

### **Direkter Freistoß**

Ein Spieler verursacht einen direkten Freistoß für das gegnerische Team, wenn er eines der nachfolgend aufgeführten sieben Vergehen nach Einschätzung des Schiedsrichters fahrlässig, rücksichtslos oder mit unverhältnismäßigem Körpereinsatz begeht:

- *einen Gegner tritt oder versucht, ihn zu treten,*
- *einem Gegner das Bein stellt oder es versucht,*
- *einen Gegner anspringt,*
- *einen Gegner rempelt,*
- *einen Gegner schlägt oder versucht, ihn zu schlagen,*
- *einen Gegner stößt,*
- *einen Gegner bedrängt.*

Dem gegnerischen Team wird ebenfalls ein direkter Freistoß zugesprochen, wenn ein Spieler eines der nachfolgenden drei Vergehen begeht:

- *einen Gegner hält,*
- *einen Gegner anspuckt,*
- *den Ball absichtlich mit der Hand spielt (gilt nicht für den Torwart im eigenen Strafraum).*





# FUßBALL

## **Indirekter Freistoß**

Ein Torwart verursacht einen indirekten Freistoß für das gegnerische Team, wenn er innerhalb seines Strafraums eines der folgenden vier Vergehen begeht:

- *Er hält den Ball mehr als sechs Sekunden lang in seinen Händen, bevor er ihn für das Spiel freigibt.*
- *Nachdem er den Ball freigegeben hat, berührt er ihn erneut mit der Hand, bevor ein anderer Spieler den Ball berührt hat.*
- *Er berührt den Ball, den ihm ein Mitspieler mit dem Fuß absichtlich zugespielt hat, mit der Hand.*
- *Er berührt den Ball, den er direkt von einem Einwurf eines Mitspielers erhalten hat, mit der Hand.*

Außerdem verursacht ein Spieler einen indirekten Freistoß für das gegnerische Team, wenn er nach Ansicht des Schiedsrichters

- *gefährlich spielt,*
- *den Lauf des Gegners behindert,*
- *den Torwart daran hindert, den Ball aus seinen Händen freizugeben,*
- *ein anderes Vergehen begeht, das nicht bereits in Regel 12 erwähnt wird und für das die Partie unterbrochen wird, damit der fehlbare Spieler verwarnet oder des Feldes verwiesen werden kann.*

## **6. Taktik**

Die taktische Einstellung einer Fußballmannschaft übernimmt meistens ihr Trainer. *Entscheidend* für seine taktischen Anweisungen ist *das spielerische Können seiner Mannschaft und die Spielweise des Gegners*. In einer Spielersitzung oder vor dem Spiel verteilt der Trainer die einzelnen Positionen und gibt hierzu, wenn nötig, jedem Spieler gezielte Anweisungen. So muss er vor dem Spiel festlegen, nach welchem **System** gespielt wird, z.B.

- ein 4-4-2 System  
d.h. vier Abwehrspieler, vier Mittelfeldspieler und zwei Stürmer
- ein 4-3-3 System  
d.h. vier Abwehrspieler, drei Mittelfeldspieler und drei Stürmer

Der Trainer kann seiner Abwehr eine bestimmte Spielweise vorgeben, z.B.

### **Raumdeckung:**

Jeder Abwehrspieler erhält einen bestimmten Raum zugeteilt, in dem er Deckungsaufgaben zu erfüllen hat (keine festen Gegenspieler).

### **Manndeckung:**

Jeder Abwehrspieler oder Spieler allgemein hat einen festen Gegenspieler, an den er gebunden ist.

### **Raum-und Manndeckung:**

Kombination aus den zwei zuvor genannten Formen.





# FUßBALL

Weitere besondere taktische Spielformen:

**Pressing:** Alle Feldspieler stürmen, ziehen sich aber sofort nach einem erfolgten Angriff in die eigene Spielhälfte zurück und erwarten dort den Gegner.

**Forechecking:** Der Gegner wird schon in seiner Spielhälfte angegriffen und sein Spielaufbau dadurch gestört.

**Konterangriff:** Eine Mannschaft versucht gezielt Pässe des Gegners in deren Angriff abzufangen, um einen schnellen eigenen Angriff zu starten, bevor die gegnerische Abwehr sich formiert hat.

## 7. Technik

### **Innenseitstoß**

Der Innenseitpass ermöglicht das sicherste Abspiel beim Fußball. Durch die große Berührungsfläche zwischen Ball und Fuß lassen sich Pässe sehr präzise ausführen. Der Innenseitpass ermöglicht auch das genaue Anspiel zum Partner Volleyspiel aus der Luft. Wir beschreiben hier die korrekte technische Ausführung des liegenden oder rollenden Balles.

#### **HÄUFIGE FEHLER:**

1. Anlauf im Bogen.
2. Standbein setzt nicht neben dem Ball auf. (hoch = Standbein nicht hinter dem Ball)
3. Oberkörper nicht über dem Ball. (hoch = Oberkörper über dem Ball).
4. Trefferfläche nicht mittig.

### **Außenseitstoß**

Der Außenriststoß ist die technisch anspruchsvollste Ballstoßtechnik. Mit dem Außenrist lassen sich, leichter als mit dem Vollspannstoß oder Innenseitstoß, Pässe aus vollem Lauf, insbesondere in der Nahdistanz, ausführen. Der Außenseitstoß eignet sich u.a. auch für Effetbälle, Freistöße, Torschüsse (auch größere Entfernungen) und als Volleyschuss.

#### **HÄUFIGE FEHLER:**

1. Anlauf zu stark im Bogen.
2. Das Spielbein wird nicht stark genug angewinkelt oder durchgeschwungen.
3. Die Drehung der Fußspitze des Spielfußes in Richtung Standbein ist nicht stark genug.

### **Vollspannstoß**

Der Vollspannstoß wird meistens für harte Schüsse aufs Tor und für weite, hohe Abspiele angewandt.

#### **HÄUFIGE FEHLER:**

1. Anlauf im Bogen.
2. Das Spielbein wird nicht durchgeschwungen.
3. Das Kniegelenk des Spielbeins ist nicht gebeugt.
4. Trefferfläche nicht mittig.

Quelle: DTB – Regeln 2010/2011

<http://www.soccerdrills.de>

