

Fußball Skript – Ernst-Moritz-Arndt Gymnasium Bergen

Die Geschichte des Fußballs

"It's coming home, it's coming home, it's coming - football's coming home" - nicht nur die britische Band "The Lightning Seeds" feiert in ihrem Hit "Three Lions" England als Heimat des Fußballs. Doch warum gilt die britische Insel als Mutterland des Spiels, obwohl doch viele andere Kulturen auf der ganzen Welt schon viel früher Ballspiele kannten, die stark an unseren heutigen Fußball erinnern? Planet Wissen blickt zurück in die Geschichte und zeichnet die Entstehung des modernen Fußballs nach.



Szene aus dem FA Cup-Finale 1902

Der wilde Vorgänger

Welche Art Fußball im Mittelalter auf der britischen Insel gespielt wurde, lässt sich in der mittlenglischen Ortschaft Ashbourne noch heute nachempfinden: Jedes Jahr strömen am Faschingsdienstag (Shrove Tuesday) und Aschermittwoch Hunderte Menschen zusammen - zum "Shrovetide Football", einer frühen Form des Fußballs, wie sie schon im 12. Jahrhundert gespielt wurde. Ein medizinballgroßer Ball wird in die Menschenmenge geworfen und los geht's. Regeln gibt es nur wenige. Die beiden Mannschaften dürfen so viele Spieler haben, wie sie wollen, gespielt wird acht Stunden lang, das Spielfeld ist mehrere Kilometer groß und umfasst auch den örtlichen Fluss.



Shrovetide Football in Ashbourne

Bis ins 19. Jahrhundert standen sich bei solchen wilden, unregelmäßigen Folk-Football-Partien oft ganze Stadtviertel oder Dörfer gegenüber. Das Spiel war eine brutale Angelegenheit und diente zuweilen wohl auch nur als Anlass für eine Massenprügelei. Die Obrigkeit sah darin eine Bedrohung der sozialen Ordnung und verbot es immer wieder. Mit der Industrialisierung und Urbanisierung verlor der Folk Football an Bedeutung und spielte spätestens ab Mitte des 19.

Jahrhunderts keine Rolle mehr - außer natürlich bei Folklore-Veranstaltungen wie dem Shrovetide Football von Ashbourne.



Früher gab es kaum Regeln

Vom Prügeln zum geregelten Spiel

Bereits im 16. Jahrhundert gab es auch hinter den Mauern der britischen Eliteschulen (Public Schools) fußballähnliche Spiele. Gesitteter als beim Folk Football des einfachen Volkes ging es aber auch bei den Sprösslingen der reichen adeligen Familien nicht zu. Es wurde gestoßen, getreten, geschlagen - so gut wie alles war erlaubt, um an den Ball zu kommen. Bis ins 19. Jahrhundert waren diese wilden Spiele den Lehrern der Public Schools ein Dorn im Auge. Um sie aber dauerhaft zu verbieten, fehlte es den bürgerlichen Lehrern gegenüber der adligen Schülerschaft an der nötigen Autorität.

Findige Pädagogen machten ab den 1830er Jahren aus der Not eine Tugend: Das Ballspiel wurde nicht nur geduldet, sondern aktiv gefördert. Es sollte fortan dazu dienen, den Schülern Tugenden wie Fairness, Teamgeist und Selbstbeherrschung beizubringen. 1846 fixierte die Schule im mittelenglischen Rugby die ersten schriftlichen Regeln für das Ballspiel. Weitere Public Schools folgten. Die Regeln unterschieden sich allerdings von Schule zu Schule zum Teil erheblich. Bei einigen stand das Spiel mit der Hand, bei anderen das Schießen mit dem Fuß im Vordergrund.



Den Rugby-Fans war Fußball nicht hart genug

Fußball und Rugby gehen getrennte Wege

Trafen sich ehemalige Schüler als Studenten an der Universität zum gemeinsamen Ballspiel, gab es zunächst heillose Verwirrung, spielte doch jeder nach den Regeln seiner früheren Public School. Gemeinsame Regeln mussten her. Vorreiter war die Universität Cambridge: 1848 wurden hier die "Cambridge Rules" formuliert, die dem Spiel mit dem Fuß den Vorzug gaben. Sie wurden in den folgenden Jahren erweitert und dienten 1863 auch als Diskussionsgrundlage, als die Geburtsstunde des modernen Fußballs schlug. Vertreter von elf Fußballklubs trafen sich im Herbst 1863 in der Londoner Freemason's Tavern (Freimaurer-Taverne), um allgemeingültige Spielregeln festzulegen,

die auch außerhalb von Cambridge gelten sollten. Zunächst gaben sie sich einen festen organisatorischen Rahmen, indem sie die Football Association (FA) gründeten, den ersten nationalen Fußballverband der Welt.

Bei der Diskussion der Regeln setzten sich die Vertreter durch, die das Spiel mit der Hand auf ein Minimum begrenzen wollten. In 14 Regeln legte die FA die Grundlage für den modernen Fußballsport. Besonders das Verbot von Tritten, Halten und des Tragens des Balls war für die Anhänger der härteren Spielvariante, wie sie unter anderem in Rugby etabliert war, nicht zu akzeptieren. Sie verließen die FA, gründeten 1871 die Rugby Football Union und trennten sich damit endgültig vom Fußball.



Pressezeichnung zum ersten Fußballländerspiel

Fußball wird zum Massensport

Die Regeln waren zwar von einigen hohen Herren am grünen Tisch entworfen worden, doch in wenigen Jahren eroberte Fußball die Herzen der breiten Masse. Das Spiel entwickelte sich zum Lieblingszeitvertreib der britischen Arbeiter. Als diese in Arbeitskämpfen höhere Löhne und kürzere Arbeitszeiten durchgesetzt hatten, war es ihnen auch möglich, sich dem Fußballsport zu widmen, sei es als Spieler oder als Zuschauer.

Zeitgleich zur wachsenden Beliebtheit feilte die FA weiter an den Regeln und sorgte für den organisatorischen Rahmen des neuen Massensports. 1871 wurde der FA Cup, der englische Pokal, eingeführt. Ein Jahr später trafen Schottland und England in Glasgow im ersten offiziellen Länderspiel aufeinander. Es endete 0:0.

Fußball erobert die Welt

Es waren vor allem britische Geschäftsleute und Studenten, die den Fußball nach Kontinentaleuropa und Südamerika brachten. In Europa machte die Schweiz den Anfang. Englische Schüler, die Schweizer Privatschulen besuchten, führten dort in den 1860er Jahren ihre Sportarten ein. Bereits 1860 wurde der Lausanne Football & Cricket Club gegründet. 1879 riefen englische Studenten den FC St. Gallen ins Leben. Einmal mit dem Fußballvirus infiziert, avancierten die Schweizer selbst zu einem wichtigen Exporteur des Spiels. So gründete beispielsweise der junge Schweizer Fußballer Hans Gamper 1899 den FC Barcelona. Neben der Schweiz waren auch Dänemark und die Niederlande Fußball-Vorreiter, die beide 1889 nationale Verbände gründeten.



Die Anfänge in Deutschland

Natürlich schwappte der neue Sport in dieser Zeit auch nach Deutschland über, traf dort jedoch zunächst auf starke Konkurrenz: Turnen war Nationalsport, und Fußball wurde von den Turnanhängern als "undeutsch", "Fußlümmelei" oder "englische Krankheit" diffamiert. Wegen dieses Widerstands der Turnvereine setzte sich der neue Sport langsamer durch als in vielen anderen europäischen Ländern. Neben den Fußballgegnern gab es jedoch auch Förderer, zum Beispiel Konrad Koch. Der junge Braunschweiger Gymnasiallehrer brachte seinen sportunwilligen Schülern 1874 einen englischen Fußball mit - und siehe da: Die Schüler stürzten sich mit Begeisterung auf das neue Sportobjekt. In theoretischen Schriften versuchte Koch zudem den Vorwurf der Turnerschaft zu entkräften, das Spiel, das damals noch viele Rugby-Elemente hatte, sei ein "undeutsches" Spiel.

Nach und nach etablierte sich Fußball als Schulspiel an den höheren Lehranstalten. Viele Schüler sahen in dem Spiel eine wohltuende Alternative zum oft militärischen Drill der Turnübungen. Die ersten Fußballklubs gingen aus Schülervereinen hervor oder waren von Engländern gegründet worden (zum Beispiel The English Football Club Berlin).

Auch wenn ihm der Wind der Turnerschaft entgegenwehte, gewann Fußball in allen Gesellschaftsschichten immer mehr Anhänger und stellte sich nach und nach auch organisatorisch besser auf: In den 1890er Jahren gründeten sich zahlreiche Vereine, und 1900 wurde in Leipzig der Deutsche Fußball-Bund (DFB) ins Leben gerufen. Bis zur ersten Deutschen Meisterschaft nach den Regeln der britischen FA dauerte es allerdings noch drei Jahre. Im Finale besiegte der VfB Leipzig den DFC Prag mit 7:2. Wiederum fünf Jahre später hatte die deutsche Nationalelf ihren ersten Auftritt. In Berlin unterlagen die Deutschen am 5. April 1908 der Schweiz mit 3:5.

Regelkunde Fußball

Wieso gibt es Regeln?

Die Regeln gelten als Richtlinien. Sie sind die Grundlage jedes Spiels, gleichgültig ob es Fußball, Handball oder Basketball ist. Die Regeln wurden im Laufe der Jahre spezifischen wengleich nicht grundlegenden Veränderungen unterworfen.

Was sind die Ziele der Regeln?

- Fairness
- Chancengleichheit
- Spielziel (Sieg und Niederlage)
- Vergleichbarkeit (nicht nur in Deutschland)

Wer ist in Fußball für die Einhaltung und für die Überprüfung der Regeln verantwortlich?

- Der Schiedsrichter und die Schiedsrichterassistenten

Aus wie vielen Regeln besteht der DFB Regelwerk?

- Das Regelwerk des DFB besitzt 17 Regeln

1. Regel: Das Spielfeld

- Das Spielfeld ist rechteckig und wird mit Linien abgegrenzt. Die Linien gehören zu den Räumen, die sie begrenzen:
- Seitenlinie
- Mittellinie
- Torraum
- Torauslinie
- Strafraum und/oder Halbkreis
- Anstoßkreis
- Außerdem gibt es zu den Linien noch zwei „Punkte“ auf dem Feld:

Anstoßpunkt und Elfmeterpunkt

Die Mittellinie teilt das Spielfeld in zwei Hälften. Sie verbindet die beiden Seitenlinien jeweils in deren Mitte. In der Hälfte der Mittellinie befindet sich der Mittelpunkt, um ihn herum der Mittelkreis mit einem Radius von 9,15 m. Im Abstand von 9,15 m zum Viertelkreis der Eckfahne kann außerhalb des Spielfelds rechtwinklig zur Tor- und Seitenlinie eine Markierung angebracht werden. Sie dient bei Eckstößen als Anhaltspunkt für den Abstand, den die verteidigenden Spieler einhalten müssen.

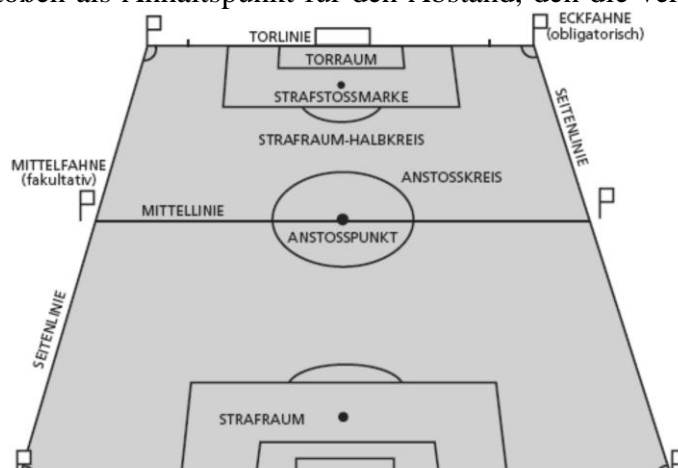


Abbildung: Das Spielfeld

Abmessungen

Die Seitenlinien sind zwingend länger als die Torlinien.

Länge (Seitenlinie): mindestens 90 m höchstens 120 m

Breite (Torlinie): mindestens 45 m höchstens 90 m

Alle Linien sind gleich breit. Ihre Breite beträgt höchstens 12 cm.



Abbildung: Die Eckfahne

An jeder Ecke des Spielfelds befindet sich eine Fahne, deren Stange nicht unter 1,50 m hoch und oben nicht spitz sein darf. Eine solche Fahnenstange kann auch an der Mittellinie auf jeder Seite des Spielfelds aufgestellt werden, jedoch soll sie außerhalb des Spielfelds und mindestens 1 m von der Seitenlinie entfernt stehen.

Der Torraum

Im Abstand von jeweils 5,50 m zu den Innenkanten der Torpfosten verlaufen zwei Linien rechtwinklig zur Torlinie. Diese Linien erstrecken sich 5,50 m in das Spielfeld hinein und sind durch eine zur Torlinie parallele Linie miteinander verbunden. Der von diesen Linien und der Torlinie umschlossene Raum wird Torraum genannt.

Der Strafraum

Im Abstand von 16,50 m zu den Innenkanten der Torpfosten verlaufen zwei Linien rechtwinklig zur Torlinie. Diese Linien erstrecken sich 16,50 m in das Spielfeld hinein und werden durch eine zur Torlinie parallele Linie miteinander verbunden. Der von diesen Linien und der Torlinie umschlossene Raum wird Strafraum genannt. Im Strafraum befindet sich 11 m vom Mittelpunkt der Torlinie zwischen beiden Pfosten entfernt und senkrecht zur Torlinie eine sichtbare Strafstoßmarke. Außerhalb des Strafraums ist ein Teilkreis mit einem Radius von 9,15 m vom Mittelpunkt der Strafstoßmarke aus eingezeichnet.

Der Eckraum

Um jede Eckfahne befindet sich innerhalb des Spielfelds ein Viertelkreis mit einem Radius von 1 m.

Die Tore

In der Mitte der beiden Torlinien befindet sich jeweils ein Tor. Ein Tor besteht aus zwei senkrechten Pfosten, die gleich weit von den jeweiligen Eckfahnen entfernt und durch eine Querlatte verbunden sind. Die Torpfosten und die Querlatte sind aus Holz, Metall oder einem anderen genehmigten Material. Tor -pfosten und Querlatten können quadratisch, rechteckig, rund oder elliptisch sein, dürfen die Spieler aber in keiner Weise gefährden. Der Abstand zwischen den Innenkanten der Pfosten beträgt 7,32 m. Die Unterkante der Querlatte ist 2,44 m vom Boden entfernt. Torpfosten und Querlatte weisen die gleiche Form auf und sind höchstens 12 cm breit und tief. Die Torlinie ist gleich breit wie die Torpfosten und die Querlatte. Netze können an den Pfosten, an der Querlatte und am Boden hinter den Toren befestigt werden, sofern sie ausreichend gesichert sind und den Torwart nicht behindern. Pfosten und Querlatten sind weiß.

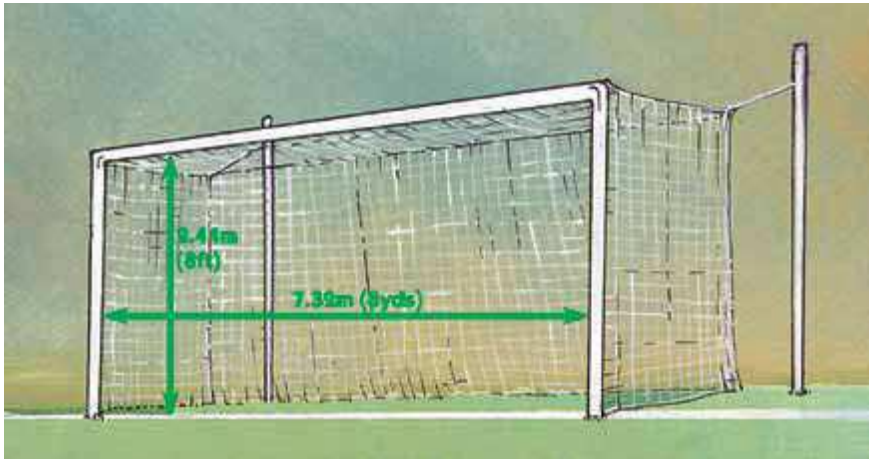


Abbildung: Das Tor

2. Regel: **Der Ball.** Der Ball ist regelkonform, wenn er...

- kugelförmig ist,
- aus Leder oder einem anderen geeigneten Material gefertigt ist,
- einen Umfang von mindestens 68 und höchstens 70 cm hat,
- zu Spielbeginn mindestens 410 und höchstens 450 g wiegt und
- sein Druck 0,6 - 1,1 Atmosphären beträgt, was 600-1100 g/cm² auf Meereshöhe entspricht.

3. Regel: **Die Anzahl der Spieler**

- Mind. 7 Spieler (um das Spiel anpfeifen zu können)
- Max. 11 Spieler (10 Spieler und 1 Torwart)
- Während des Spiels können 3 Auswechslungen (Seniorenbereich) stattfinden.

4. Regel: **Die Ausrüstung der Spieler**

- Hemd oder Trikot mit Ärmeln
 - Hose
 - Strümpfen
 - Schienbeinschützern
 - Fußballschuhe
- Diese Ausrüstung ist obligatorisch. Das Tragen von Schmuck ist verboten!
- Der Torwart trägt Torwarthandschuhe.

5. Regel: **Der Schiedsrichter**

Die Entscheidungsgewalt des Schiedsrichters:

„Jedes Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet, der die unbeschränkte Befugnis hat, den Fußballregeln in dem Spiel, für das er aufgeboden wurde, Geltung zu verschaffen.“

Aufgaben:

- Spielleiter
- Neutral / objektiv
- Einhaltung der Regeln
- Kontrolle von Ball und Ausrüstung

6. Regel: **Die Schiedsrichterassistenten**

Aufgaben:

- Unterstützen den Schiedsrichter
- Abseitskontrolle
- Entscheidungen über Seitenaus
- Auswechselfvorgang

In Profibereich gibt es noch einen 4. Offiziellen. Seine Aufgabe ist die „Trainerbeaufsichtigung“ und Kontrolle der Spielzeit. Er ist auch derjenige, der Nachspielzeit anzeigt.

7. Regel: Die Spieldauer

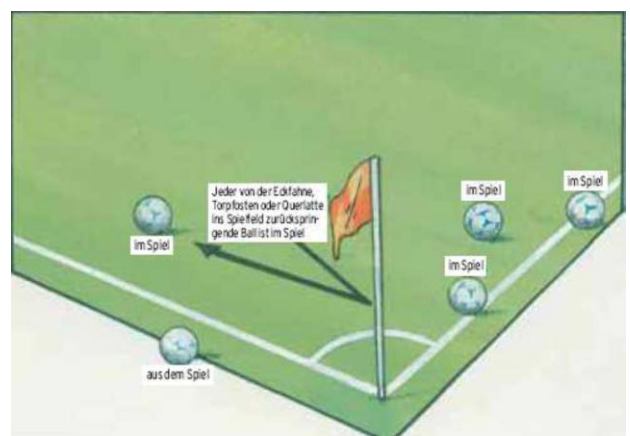
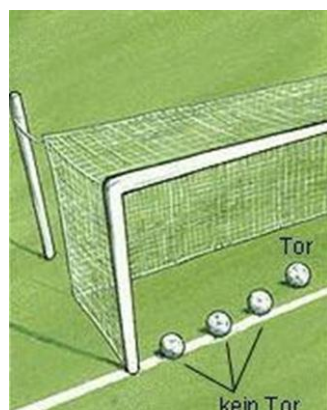
- Gesamte Spieldauer beträgt 90 Minuten.
- 2 x 45 Min.
- Halbzeit beträgt 15 Minuten
- Mögl. Nachspielzeit (individuell je nach Spielverlauf) entstanden durch:
 - *Auswechslungen,*
 - *Verletzungen von Spielern,*
 - *Transport verletzter Spieler vom Spielfeld,*
 - *Zeitspiel*
- Mögliche Verlängerung (2 x 15 min)
- Wenn keine Entscheidung nach Verlängerung gefallen ist, erfolgt das „Elfmeterschießen“

8. Regel: Beginn und Fortsetzung des Spiels

- Zu Beginn Münzwurf:
 - Gewinner = Auswahl der Seite
 - Verlierer = Spielanstoß
- *Anstoß*
 - *zu Beginn des Spiels,*
 - *nach einem Tor,*
 - *zu Beginn der zweiten Halbzeit,*
 - *zu Beginn jeder Hälfte einer Verlängerung, wenn diese notwendig ist.*
- *Schiedsrichter-Ball*
 - *Nach einer Unterbrechung durch den Schiedsrichter*
 - *Schiedsrichter lässt den Ball an der letzten Stelle fallen*
- Einwurf nach einem Seitenaus
- Eckstoß nach Torlinienaus
- Freistöße (direkte und indirekte)
- Abpfiff (eher Spielunterbrechung)

9. Regel: Ball in und aus dem Spiel

10. Regel: Wie ein Tor erzielt wird



Sieger des Spiels

„Das Team, das während des Spiels mehr Tore erzielt, hat gewonnen. Wenn beide Teams keine oder gleich viele Tore erzielt haben, ist die Partie unentschieden.“

11. Regel: 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!**

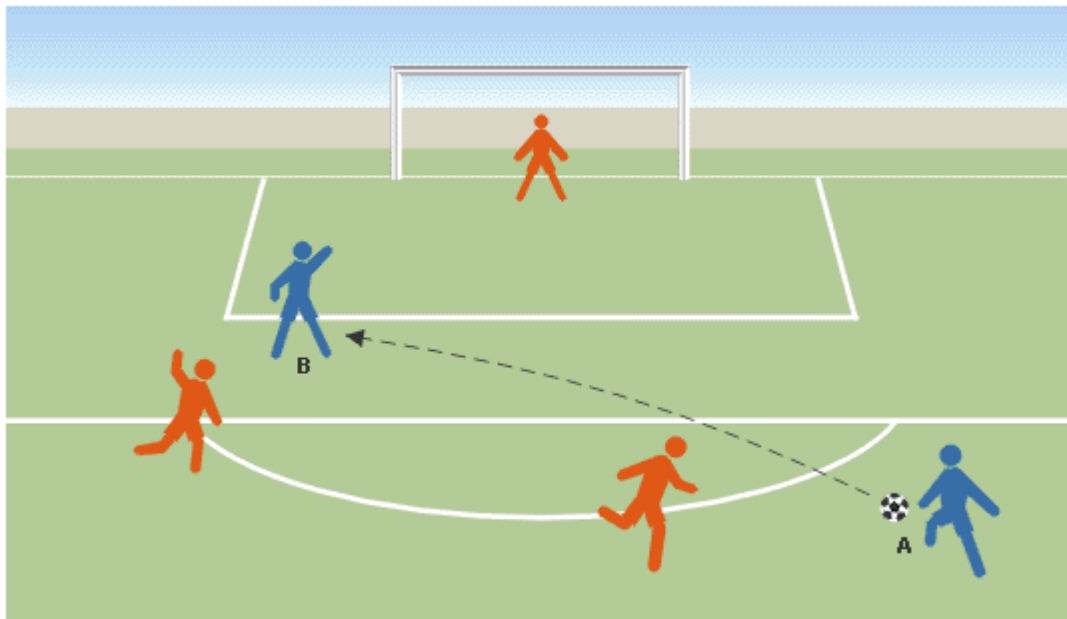


Abbildung 6.: Klassische Abseitsstellung

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.

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, indem 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.

Vergehen/Sanktionen

Entscheidet der Schiedsrichter auf Abseits, spricht er dem gegnerischen Team einen indirekten Freistoß an der Stelle zu, an der sich das Vergehen ereignete (siehe Regel 13 – Ort der Freistoßausführung).

Auslegung der Spielregeln und Richtlinien der FIFA für Schiedsrichter

Definitionen

Bei der Anwendung von Regel 11 – Abseits gelten folgende Definitionen:

„Der gegnerischen Torlinie näher“ heißt, dass der Spieler mit dem Kopf, dem Rumpf oder den Füßen der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und der vorletzte Gegenspieler. Nicht maßgebend sind die Arme.

„Ins Spiel eingreifen“ heißt, dass der Spieler einen Ball berührt oder spielt, der zuletzt von einem Mitspieler berührt oder gespielt wurde. „Einen Gegner beeinflussen“ heißt, dass der Spieler einen Gegenspieler daran hindert, den Ball zu spielen oder spielen zu können, indem er eindeutig die Sicht des Gegners versperrt oder Bewegungen oder Gesten macht, die den Gegner nach Ansicht des Schiedsrichters behindern, täuschen oder ablenken.

„Aus seiner Position einen Vorteil ziehen“ heißt, dass der Spieler aus einer Abseitsstellung einen Vorteil erlangt, indem er den Ball spielt, der vom Pfosten oder der Querlatte oder von einem gegnerischen Spieler zu ihm springt.

Vergehen

Entscheidet der Schiedsrichter auf Abseits, wird die Partie mit einem indirekten Freistoß für das gegnerische Team an der Stelle fortgesetzt, an der sich der Spieler zum Zeitpunkt des letzten Zuspiels seines Mitspielers befand. Begibt sich ein verteidigender Spieler hinter die eigene Torlinie, um einen Gegner abseits zu stellen, lässt der Schiedsrichter die Partie weiterlaufen und verwarnet den fehlbaren Spieler bei der nächsten Spielunterbrechung, weil er das Spielfeld ohne Erlaubnis des Schiedsrichters absichtlich verlassen hat. Verlässt ein Spieler, der sich im Abseits befindet, bewusst das Spielfeld, um dem Schiedsrichter zu signalisieren, dass er nicht aktiv ins Spiel eingreift, gilt dies nicht als Vergehen. Ist der Schiedsrichter jedoch der Ansicht, dass der Spieler das Feld aus taktischen Gründen verlassen und durch die Rückkehr auf das Spielfeld unfair einen Vorteil erlangt hat, verwarnet er den Spieler wegen unsportlichen Betragens. Der Spieler muss beim Schiedsrichter die Erlaubnis zum Wiederbetreten des Spielfelds einholen. Steht ein angreifender Spieler bei einem Treffer unbeteiligt zwischen den Torpfosten im Tor, zählt der Treffer. Stört der angreifende Spieler jedoch einen Gegner, gilt der Treffer nicht. Der fehlbare Spieler wird wegen unsportlichen Betragens verwarnet und die Partie mit einem Schiedsrichter-Ball an der Stelle fortgesetzt, an der sich der Ball zum Zeitpunkt der Unterbrechung befand. Wurde das Spiel innerhalb des Torraums unterbrochen, erfolgt der Schiedsrichter-Ball auf der Torraumlinie parallel zur Torlinie so nahe wie möglich bei der Stelle, an der sich der Ball zum Zeitpunkt der Unterbrechung befand.

12. Regel: Verbotenes Spiel und unsportliches Betragen

Direkter Freistoß, wenn ein Spieler:

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

- *einen Gegner hält, anspuckt*
- *den Ball absichtlich mit der Hand spielt (Torwart außerhalb des Strafraums)*

Ein Strafstoß wird bei den eben genannten Vergehen im Strafraum gegeben!

Indirekter Freistoß wird gegeben, wenn:

- *Gefährlich gespielt wurde,*
- *den Lauf des Gegners behindert,*
- *den Torwart daran gehindert wird, den Ball aus seinen Händen freizugeben,*
- *ein anderes Vergehen begangen wird (nicht eben genannte), und für das die Partie unterbrochen wird, damit der fehlbare Spieler verwahrt oder des Feldes verwiesen werden kann.*

13. Regel: Freistöße

- Freistöße: direkte und indirekte
- Ausführungsort am „Tatort“
- Gegenspieler mind. 9,15m Entfernung
- **Direkter** Freistoß:
- darf direkt ins gegnerische Tor geschossen werden = Tor
- wenn direkter Freistoß ins eigene Tor geschossen wird = Gegner erhält Eckstoß
- **Indirekter** Freistoß:
- darf nicht direkt ins gegnerische Tor geschossen werden = Abstoß
- wenn der indirekte Freistoß ins eigene Tor geschossen wird = Gegner erhält Eckstoß

14. Regel: Strafstoß (Ausführung)

1. Der Ball

- *wird auf die Strafstoßmarke gelegt*

2. Der ausführende Spieler

- *wird klar bezeichnet*

3. Der Torwart des verteidigenden Teams

- *bleibt mit Blick zum Schützen auf seiner Torlinie zwischen den Pfosten stehen, bis der Ball mit dem Fuß getreten wurde*

4. Alle übrigen Spieler befinden sich

- *innerhalb des Spielfelds*
- *außerhalb des Strafraums*
- *hinter der Strafstoßmarke*
- *mindestens 9,15 m von der Strafstoßmarke entfernt*

15. Regel: Einwurf

- Einwurf zählt als Spielfortsetzung
- Einwurf, wenn Ball ins Seitenaus geht
- durch einen Einwurf darf **kein** direktes Tor erzielt werden
- Gegenspieler mind. 2 m Abstand
- **Ausführung:**
- mit beiden Händen

- Ball von hinten über den Kopf werfen
beide Füße möglichst auf der weißen Seitenlinie

16. Regel: **Abstoß**

- Abstoß gilt als Spielfortsetzung
- Abstoß, wenn Ball im gegnerischen Toraus ist
- Ausführung:
- Alle Gegner außerhalb des Strafraums
- Ball wird von Torraumlinie gespielt
- Kein direktes Tor möglich

17. Regel: **Eckstoß**

- Eckstoß gilt als Spielfortsetzung
- Wenn der Ball ins eigene Toraus geht
- Direktes Tor möglich
- Alle Gegenspieler mind. 9,15m Entfernung

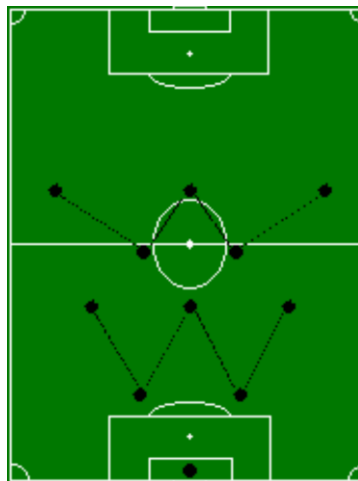
Fußball Spielsysteme

Spielsystem = bestimmte Grundordnung für Spielräume auf den Platz.

Raumzuteilung des Systems bedeutet eine Aufgabenverteilung an jeden einzelnen Spieler.

1. Hintergrund und Entwicklung

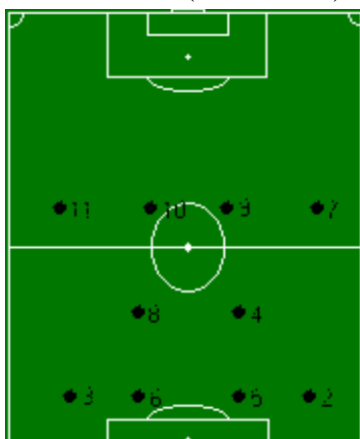
„WM-System“ 1-3-2-2-3 oder 1-2-3-2-3



Die Einführung der Abseitsregel in Fußball, hatte Konsequenzen auf die taktische Ausrichtung der Spielsysteme. Es wurde die Stärkung der Defensive beabsichtigt. Stellvertretend stehen dafür der „Schweizer Riegel“ und der „Brasilianische Halbriegel“. Sicherlich stellt den Höhepunkt dieser Entwicklung, die italienische Variante „Catenaccio“ dar.

2. Flexible Spielsysteme

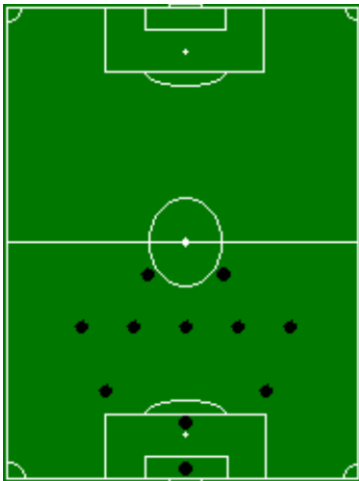
4-2-4 (1958-1962)



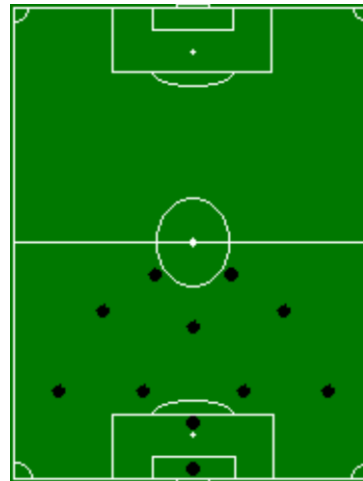
4-3-3 (1966)



1-2-5-2 (1984)



1-4-3-2 (1990)



Was zeichnet moderne Spielsysteme aus?

- Gleichmäßige Verteilung im Raum
- Gleichmäßige Auslastung aller Spieler
- Flexible (Aufgaben – Positionen)
- Schnelles Umschalten Angriff/Abwehr
- Raumdeckung
- Verstärkte Absicherung
- Überzahlverhältnisse schaffen
- Mitspielende Torhüter

Welche Systeme können aktuell als die modernste gelten?

- 4-4-2
- 4-3-3
- 4-5-1

4-4-2-System

Das System ist die meist verwendete Aufstellung im heutigen Fußball.

Es entstand aus dem 4-3-3-System. Besonderheiten in der Abwehrreihe des 4-4-2-Systems:

Merkmale:

- 4 Spieler (2. Außenverteidiger und 2. Innenverteidiger)
- Ballorientierte Manndeckung □kompletter Mannschaftsverbund verschiebt zum Ball
- Spieler übergeben sich Gegenspieler
- Kein Libero

Aufgaben:

- Abwehrverband verschiebt gleichzeitig
- Absprache wer Gegenspieler übernimmt
- Imaginärer Raum wird verteidigt
- es dürfen nicht zu große Lücken entstehen

Ziele:

- Überzahlverhältnis schaffen (von 1:1 auf 2:1)
- schnelle Balleroberung
- Pressing
- Abseitsfreien Raum eng halten
- schnelles Umschalten in den Angriff

Voraussetzung:

- klare Absprache
- Hohe Kommunikation
- hohe physische Voraussetzung („Laufbereitschaft“)
- wünschenswert : Spiel und Abwehrerfahrung
- Trainer: Geduld in der Einführung/Vorbereitung

Vorteile:

- Ein zusätzlicher Offensivspieler
- Möglichkeiten zum schnellen Kontern
- Abseitsfalle

Nachteile:

- Abstimmungsprobleme
- „Nahtstellen“
- Erfahrung ist nötig

Jugend- und Seniorentaining (Unterschiede/Gemeinsamkeiten)

1. Kinder- und Jugendfußball - Spielphilosophie

Fußballvereine müssen heute die Bewegungsdefizite der Kinder durch ein vielseitiges Bewegungsangebot ausgleichen.

Ziele:

1. Den Kinder die Faszination des Spiels vermitteln!
2. Kinder brauchen eine vielseitige sportliche Grundausbildung
3. Kinder im Training und Spiel fördern und fordern!
4. Kinder sportlich und außersportlich betreuen!
5. Kindertraining durch verantwortungsvolle Jugendtrainer betreuen

Grundsätze 1

- KEIN im Umfang und Intensität reduziertes Erwachsenentraining!
- Entwicklungsorientiert trainieren
- erlebnisorientiert und motivierend trainieren (Lob und Ermutigung)
- Ball in den Mittelpunkt stellen
- Spielregeln vereinfachen und verändern
- Kleine Mannschaften bilden, keine langen Schlangen

Grundsätze 2

- Alle Kinder mitspielen lassen
- Individuelle Spiel- und Erfolgserlebnisse fördern

- Wettkampfnaher Lernsituationen schaffen
- Für das Fußballspiel typische Situationen schaffen
- Unterschiede der Kinder berücksichtigen
- Geeignete Trainingsgeräte benutzen
- Erziehungsziele: Selbstständigkeit, Verantwortungsgefühl, Teamgeist, Lernen von Entscheidungen (Trainer: Erzieherrolle)

Jugendbereich und seine Altersstufen/ Inhalte G- bis E-Jugend (U6-U10)

- *Technische Grundausbildung:*
d.h. Ballführung, Torabschluss, Innenseitstoß, Vollspannstoß, Kopfballspiel
- *Athletische Ausbildung:* d.h. Koordinative Fähigkeiten, Reaktion/ Gleichgewicht, Orientierung, Kopplung/ komplexe Gewandtheit, vielseitige Bewegungsschulung
- *Persönlichkeitsausbildung:* differenzieren, Erlebnisse und Spaß am Spiel

Inhalte D- bis C- Jugend (U11-U14)

- *Technische Grundausbildung:*
d.h. Grundlegende Technik vertiefen, Zweikampfverhalten fördern, Individual- und Gruppentaktik
- *Athletische Ausbildung:* d.h. Ausdauer-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Schnelligkeitstraining
- *Persönlichkeitsausbildung:* Gruppengefühl stärken, Regeln beachten und respektieren

Inhalte B- bis A-Jugend (U15-U18)

- *Technische Grundausbildung:* d.h. Vereinbarung Technik und Taktik, Technikbeherrschung bei hoher Geschwindigkeit
- *Athletische Ausbildung:* d.h. Bewegungsschnelligkeit unter Druck, Sprung- und Schusskraft verbessern
- *Persönlichkeitsausbildung:* d.h. Psychische Stabilität fördern, Spielerpersönlichkeiten Ausbilden

Inhalte im Seniorentaining

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten + des Zweikampfverhaltens
- Verbesserung der körperlichen Muskulatur
- Optimieren des taktischen + spielerischen Verständnisses
- Einbinden regenerativer Maßnahmen (Massage, Sauna etc.)

Aufbau einer Einheit

(Jugendbereich/ Seniorenbereich je nach Alter unterschiedliche Schwerpunkte)

1. Aufwärmen/Einstimmen

- freudvolles Einstimmen auf das Training
- Auf spielerische Weise austoben lassen
- Lange Erklärungen vermeiden
- Spiele und Spielformen schnell in Gang setzen
- Einfache Spiele mit hohem Aufforderungscharakter

2. Hauptteil

- Technisch-taktischer Bereich

- Techniktraining vor Konditionstraining
- Schnelligkeitstraining vor Schnellkraft und Kraftausdauer
- Training für allgemeine Ausdauer am Ende

3. Ausklang

- Spieler sollen frei spielen und wetteifern
- gelernte Techniken im Spiel anwenden
- Abschlussspiel oder Wettkämpfe
- Auslaufen Stretching (ab Pubertät)

Gemeinsamkeiten/Unterschiede

Unterschiede:

	Erwachsene	Kinder
Training	Leistung, auf das Wettspiel ausgerichtet	Erfahrungen, Spaß, Fußball lernen
Spiel	Spielsystem, Taktik	Freies, ungestörtes Spiel
Ziel	Meisterschaft, Aufstieg	Basis für lebenslanges sporttreiben
Erfolg	Spielergebnis	Spielergebnisse, Ausbildung <i>aller</i> Kinder
Trainer	Am Ergebnis bzw. Erfolg gemessen	Am Fortschritt <i>aller</i> Kinder gemessen

Gemeinsamkeiten:

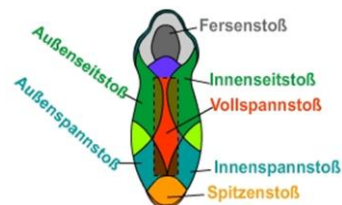
- Training der konditionellen Fähigkeiten, des Zweikampfverhaltens und der körperlichen Muskulatur
- Aufbau und Optimierung des taktischen + spielerischen Verständnisses
- Freunde am Fußball aufbauen und beibehalten
- Persönlichkeit aufbauen und beibehalten

Technische Voraussetzungen

1. Das Passspiel (Annehmen – Mitnehmen – Passen)

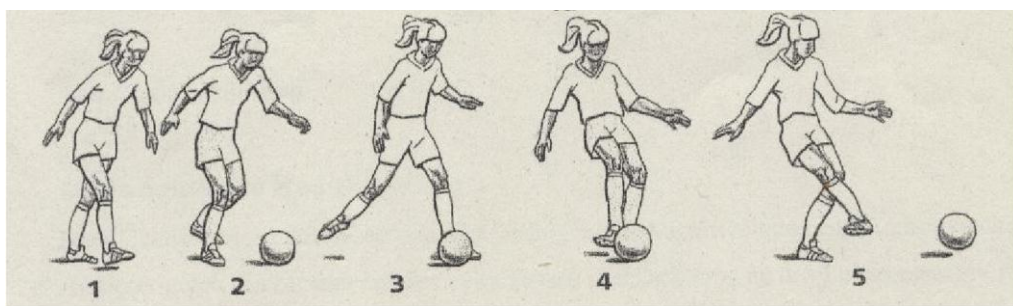
Was gibt es für verschiedene Formen (Optionen) des Passspiels?

- der Innenseitstoß
- der Außenseitstoß (Außenrist)
- der Spannstoß
- Hacke/ Pieke



Was sind die entscheidenden Bewegungskriterien des Innenseitenpasses?

- die Fußspitze ist angezogen,
- das Knie zeigt nach außen und ist leicht gebeugt
- der Ball liegt neben dem Standbein und ist auf der Höhe der Fußspitze



Was sind die entscheidenden Bewegungskriterien des Spannstoßes?

Der Anlauf

- Laufe frontal auf den Ball zu. Laufe keinen Bogen.
- Der Oberkörper wird leicht über den Ball gebeugt.



Das Standbein

- befindet sich auf Ballhöhe
- der Standfuß ca. eine Handbreite vom Ball entfernt
- Die Fußspitze zeigt in Schussrichtung
- Das Körpergewicht wird aufs Standbein verlagert
- Knie- und Hüftgelenk sind leicht gebeugt
- Das Standbein ist elastisch (federn)

Das Spielbein

- im Hüft- und Kniegelenk beugen und zum Ball durchschwingen
Beachtest Du diesen Punkt nicht, haut der Spieler beim Schuss in den Boden.
- Die Fußspitze wird nach unten gestreckt und das Fußgelenk fixiert.
- Der Ball wird mit dem Fußrücken (Spann) getroffen.

Häufige Fehler

- Anlauf im Bogen.
- Das Spielbein wird nicht durchgeschwungen.
- Das Kniegelenk des Spielbeins ist nicht gebeugt.
- Trefferfläche nicht mittig.

Welche Möglichkeit gibt es bei der Ballannahme?

- Prinzipiell ist alles, außer mit den Händen, möglich
- mit der **Sohle, Fußinnenseite**, Brust, Oberschenkel, Kopf

Welche Körperhaltung ist bei einer Ballannahme mit der Fußinnenseite entscheidend?

- Fußspitze anziehen
- Leicht gebeugtes Knie
- Knie leicht nach außen drehen
- Während der Annahme mit dem Bein leicht nach hinten federn, um dem Ball den Schwung zu nehmen

2. Das Passspiel (Annehmen – Mitnehmen – Passen) II

Was ist ein Doppelpass in Fußball?

Es ist ein direktes und schnelles Zusammenspiel zweier Spieler (meist beim Angriff), um einen

oder mehrere Gegner auszuspielen. Der Partner muss aus dem Deckungsschatten des Gegners heraustreten um den Doppelpass auszuführen. Der zuspielende Spieler macht ebenfalls einen Tempowechsel um den Pass erneut anzunehmen und seinen Gegenspieler auszuspielen.

3. Dribbling und Ballkontrolle

- **Funktionen des Dribblings**

- *Abhängig von Spielsituation*

- **Raumgewinn**

- **Zeitgewinn**

- **Raumgewinn** = je weniger Ballkontakte, desto weniger Tempoverlust

(abhängig ob Dribbling mit oder ohne Gegenspieler)

- optimales Tempo

- der Ball wird beim Dribbling ohne Richtungswechsel mit dem Außenrist geführt

- bei Dribbling mit Gegenspieler und Richtungswechsel wird der Ball sowohl mit Innen- als auch Außenseite geführt

- **Zeitgewinn** = Körper zwischen Ball und Gegner

- möglichst viele Ballkontakte

- der Ball wird mit allem geführt, was laut Regelwerk erlaubt ist

4. Täuschung und Finten

Wozu Täuschungen und Finten?

Um den Gegner auszuspielen. Finten (im Ballbesitz) gehören neben dem Freilaufen (ohne Ballbesitz) zu den erlaubten Täuschungshandlungen. Sie werden angewendet, um den Gegner zu falschen Reaktionen (Antizipation) zu veranlassen und somit der eigenen Handlungsabsicht ungehindert nachgegangen werden kann. Der Gegenspieler muss dabei schnell sein, reagieren, vorausschauend spielen und vor allem eng am Mann sein. Der Blick muss sich auf den Ball richten. Eine Finte ist immer wie eine „Falle“. Eine Täuschung und Finte ist dann erfolgreich, wenn es unter hohem Tempo geschieht. Das entscheidende ist dabei immer die nachfolgenden Anschlussaktionen. Das zeichnet gute Fußballer von nicht guten aus!

5. Der Torschuss

- **Mit welchen Körperteilen kann ich ein Tor erzielen?**

- Fuß
- Knie
- Kopf
- Mit allen, außer der Hand.

- **Woraus entstehen Torschüsse?**

- Standardituation (Eckball, Freistoß, Elfmeter)
- Dribbling = Abschluss
- Flanke
- Finte = Abschluss
- Fehler des Gegners
- nach gewonnenem Zweikampf

- **Wie sieht die perfekte Schusshaltung aus?**
 - Rücklage vermeiden
 - Standbein auf Höhe des Balles
 - Ball mittig treffen (beim Anschneiden Ball außen treffen)
 - Anlauf des Schusses etwas schräg + Anlauf kalkulieren

Taktisches Verhalten - Abwehr

Das individuelle Abwehrverhalten (Zweikampf Abwehr)

- **Was ist wichtig für den Verteidiger?**
- *Wo steht er in Raum?*
Kommt der Stürmer durchs Zentrum, oder greift er von außen an?
- **Mit welchem Fuß dribbelt der Stürmer?**

- **Wie verhält sich der Verteidiger im Abwehrverhalten?**

Distanz:

- abhängig von Qualität des Angreifers
- Weit genug, um nicht überlaufen zu werden
- Nahe genug um Druck auf den Gegenspieler ausgeübt werden

Körperposition:

- auf den Fußballen stehen
- leicht in die Knie gehen/tiefe Ausgangsposition

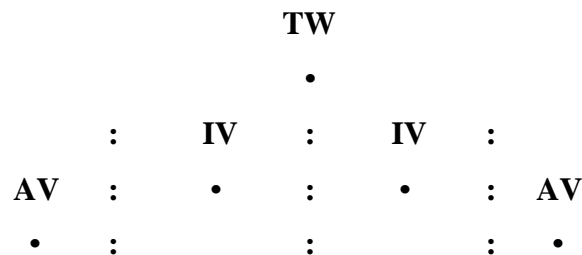
Bewegung:

- Seitwärts + Rückwärts-Bewegung

Ballorientiertes Abwehrverhalten in der Gruppe (Raumdeckung)

- **Erklärung zur Viererkette:**

Die Viererkette ist eine Abwehrformation im Fußball mit je zwei Außen- und Innenverteidigern, also ohne den früher üblichen Libero.



Der Torwart "spielt mit", das heißt er steht weit vor dem Tor und soll die langen Bälle in Richtung des Strafraums abfangen. Außerdem ist er eine mögliche Anspielstation beim Seitenwechsel von einem auf den anderen Außenverteidiger. Die beiden Außenverteidiger stehen leicht versetzt vor den Innenverteidigern, damit falls ein Stürmer an den Außenverteidigern vorbeizieht, immer noch ein Verteidiger da ist um sich den Ball zu erkämpfen.

Die Viererkette verschiebt sich immer zusammen in Richtung des Balles

→ (Ballorientiertes Verschieben).

- **Schnittstellen der Viererkette:**

Es wird versucht, das abseitsfreie Spielfeld möglichst klein zu halten. Das hat zur Folge, dass die gegnerischen Spieler häufig ins Abseits laufen und der Raum für die angreifende Mannschaft sehr eng ist, so dass ein schnelles genaues Passspiel notwendig ist, um die Viererkette zu überwinden.

Der Torwart steht zur Viererkette immer in einem *sicheren Abstand* (ca. 20m).

Dieser Abstand sorgt dafür, dass Bälle, die von den Angreifern durch die Schnittstellen gespielt werden, vom Torwart erlaufen werden können und Torschüsse aufgrund zu großer Entfernung verhindert werden können.

- **Verhalten der Viererkette bei Angriffen über Außen:**

Bei Angriffsaktionen des Gegners verschiebt sich die Viererkette ballorientiert. Greift der Gegner über eine der Außenseiten an, übt der jeweilige Außenverteidiger Druck auf den Spieler aus und wird dabei von einem Innenverteidiger abgesichert. Der Abstand zwischen diesen beiden Spielern der Viererkette sollte nicht allzu groß sein, damit der Innenverteidiger eingreifen kann, falls beim Außenverteidiger ein Durchbruchversuch gestartet wird. Die anderen beiden Spieler der Viererkette rücken Richtung Ball ein und staffeln sich in der Tiefe. Dies verhindert die Möglichkeit des Gegners einen diagonalen Flugball in den Rücken der Abwehr zu spielen. Eventuell auf der gegenüberliegenden Seite an der Außenlinie stehende Spieler des Gegners werden nicht beachtet.

- **Verhalten der Viererkette bei Angriffen durchs Zentrum:**

Bei einem Angriff des Gegners durch die Mitte, wird dieser vom ballnahen Innenverteidiger unter Druck gesetzt. Der Innenverteidiger wird dabei vom Außen- und Innenverteidiger unterstützt. Die drei Spieler bilden zusammen das so genannte Abwehرداریeck, an dessen Spitze der druckausübende Innenverteidiger steht. Die unterstützenden Spieler stellen den Pass in die Tiefe zu und sind gleichzeitig noch in idealer Position falls der Angreifer am druckausübenden Innenverteidiger vorbei kommt ziehen will.

Fußball Trainingslehre

Das Athletische Anforderungsprofil im Fußball

Hier sollen in kurzen Sätzen die leistungsbestimmenden Faktoren im **Fußball** vorgestellt werden. Folgende Faktoren der **allgemeinen Kondition** sind beim Fußballspielen von Bedeutung:

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit sowie **koordinative Fähigkeiten**.

Als Faktoren der **speziellen** Kondition treten v.a. **Schnellkraft, Kraftausdauer** und **Schnelligkeitsausdauer** in Erscheinung.

Allgemeine Kondition

Ausdauer

- 90 Minuten ständig in Bewegung
- Aktionen mit und ohne Ball mit höchster Konzentration
- Ständige Tempowechsel: hohes und höchstes Tempo, Richtungsänderungen, langsame Läufe, Gehpausen, Trabpausen;
Summe: 6-10 km pro Spiel im Amateurbereich – bis zu 15 km im Profibereich
- Sehr hohe Gesamtleistung, zu bewältigen nur durch **gute allgemeine Ausdauer**
- Training darf sich nicht an Langstreckenläufer orientieren, sondern muss auf die genannten **Tempowechsel** abgestimmt sein.
- Training durch **Fahrtspiel** und **extensives** Intervall
- Dauerperiode nur ganz zu Beginn der VP

Ausdauerformen

- allgemeine **aerobe Ausdauer** zur laufenden Regenerationsfähigkeit während des Spiels
- allgemeine **anaerobe Ausdauer** bei
z.B. relativ langandauernden Gegnerdruck für 20-60 Sekunden
- **lokal anaerob** für die kurzen und intensiven Sprint- und Zweikampfbelastungen

Schnelligkeit

- Max. Laufstrecken in hohem und Höchstem Tempo zwischen 5 und 35 m
- Kürzere, schnelle, explosive oder längere Sprints
- Schnelle Drehungen, Täuschungen, Richtungsänderungen mit und ohne Ball
- **Allgemein:** Fähigkeit, Dribblings, Torschüsse, Täuschungen, Tacklings etc. unter höchstem
- Gegnerdruck mit Höchstgeschwindigkeit durchzuführen!

Schnelligkeitsformen

1. *Reaktionsschnelligkeit*
2. *Aktionsschnelligkeit*,
z.B. Tricks oder Ballannahmen mit anschließendem Torschuss
so schnell wie möglich durchführen
3. *Sprintschnelligkeit*
bedingt durch **gute** Lauftechnik (Koordination!) und **Sprintfähigkeit**
Vorwiegend im Fußball azyklische Schnelligkeit, also kurze Antritte oder explosive Sprünge

Wichtige Voraussetzungen

- gute Koordination der Teilbewegungen (Kopplungsfähigkeit)
- allgemeine Gewandtheit und Geschicklichkeit
- Schnellkraft der Beinstrecker (Spez. Kondition)
- gute Rumpfbeweglichkeit und Rumpfkraft (v.a. Bauchmuskulatur)

Kraft

- Dynamische Kraft: Schießen, Springen, Rempeln
- Statische Kraft: im Fußball sehr selten, evtl. beim Blocken des Gegners
- Im Fußball Mischung aus Maximalkraft, Kraftausdauer und Schnellkraft (Spez. Kondition)
- Dominierend: Schnellkraft (Antritte in den freien Raum, Springen, Rempeln)

Diese Leistungen sind sehr oft häufig im Spiel:

- hohe Wiederholungszahlen von kurzen Sprints
- gutes Kraftausdauerniveau gewährleistet explosive Antritte über die volle Spielzeit

Je besser ein Spieler allerdings schießen, springen, sprinten will, desto mehr Kraft muss umgesetzt werden, d.h. Maximalkraft muss als Grundlage gesehen werden (Beine, Rumpf für Kopfball, Einwürfe...)

Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten

Keine sportliche Bewegung ist effektiv, wenn nicht ausreichend Beweglichkeit und Koordination vorhanden ist. Im Fußball sind Spielsituationen ohne dies nicht lösbar (Dribblings, Täuschungen, Ausweichen, Sprünge, Richtungswechsel, Tacklings...)

Beweglichkeit

Allgemeine: v.a. in Hüfte und Rumpf,
für schwierige technische Handlungen mit und ohne Ball

Spezielle: für die speziellen technischen Fertigkeiten,

- z.B. Streckfähigkeit im Sprunggelenk für präzise flache Spannstoße
- Spreizfähigkeit der Beine für Hüftdrehstoß sowie Gleit und Spreiztackling
- Außenrotation in der Hüfte/ Rumpfbeweglichkeit für Kopfstoß und Dribblings...

Koordination

- Kopplungsfähigkeit: Teilkörperbewegungen optimal koordinieren
- Orientierungsfähigkeit: Fallrückzieher, Raumdeckung, Luftzweikampf
- Differenzierungsfähigkeit: Pässe mit Kraft, Effet, weniger Kraft...
- Gleichgewicht: Zweikämpfe ...

Reaktionsfähigkeit

- Antritt in den freien Raum je nach Spielsituation, verlorener Zweikampf, schnelles Umschalten...
- Umstellungsfähigkeit: Andere Platzbedingungen, z.B. Kunstrasen
- Rhythmisierungsfähigkeit: rhythmisches Dribbling

Spezielle Kondition

Schnelligkeitsausdauer

- insgesamt lang andauernde, sehr schnelle Ausführungen, z.B. schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr und umgekehrt (**anaerobe** Kapazität)
- **Schnellkraft:** die **dominierende** Krafteigenschaft im Fußball. Wichtig bei Sprints in den freien Raum oder bei Sprüngen zum Kopfball

Kraftausdauer

- Hohe Wiederholungszahlen von Antritten oder Sprüngen, daher ist ein gutes Kraftausdauernde Niveau wichtig, um über 90 Minuten diese Bewegungen explosiv ausführen zu können
- Maximalkraft als Basis

Quellen

1. http://www.planet-wissen.de/sport_freizeit/ballsport/fussballgeschichte/
(aufgerufen am 19.08.2013, 13:45 Uhr)
2. http://www.ifs-tud.de/ifs/Arbeitsbereiche/Sportarten/Rutkowski/Material/GK FuBaSS2008_1/GK-Fussball-Skript-2009.pdf (aufgerufen am 19.08.2013, 11:45 Uhr)
3. http://www.trainingslehre.de/athletik/153_athletisches-anforderungsprofil-im-fussball.html
(aufgerufen am 19.08.2013, 14:00 Uhr)